



Trudnoća i porodaj

• • •

*Priručnik za
buduće roditelje*



PRVI TEST
myPrenatal
by Veritas



ŠVAJCARCKA
BANKA
MATIČNIH
ĆELIJA

Trudnoća i porođaj

...

*Priručnik o trudnoći,
porođaju i roditeljstvu*

Sadržaj

1.	Uvod	7
2.	Trudnoća promjene po trimestrima	9
3.	Genetika i nasljeđe	11
4.	Razvoj Vaše bebe po nedjeljama.....	17
5.	Stil života u trudnoći.....	29
6.	Plan vježbi	33
7.	Vježbanje u trudnoći.....	37
8.	Popis stvari potrebnih za bolnicu i bebu.....	41
9.	Porođaj	45
10.	Postporođajna njega majke i novorođenčeta	53
11.	Dojenje.....	57
12.	Majka i beba kod kuće	63
13.	Matične ćelije	79

Budući roditelji treba da se informišu o mnogim stvarima koje se dovode u vezu sa trudnoćom i porođajem.

Tada se najčešće oslanjaju na savjete roditelja koji već imaju djecu ili se informišu putem interneta. Informisanje putem interneta može biti koliko korisno koliko i opasno, jer se primjenjuju znanja i iskustva iz nepovjerenih izvora.

Pred Vama se nalazi novo, dopunjeno, izdanje priručnika o trudnoći i porođaju koji je pripremio tim stručnih osoba: ginekologa, pedijatara, fizijatara, babica i patronažnih se-stara, koji imaju višegodišnje iskustvo.

Osjećaj trudnoće traje devet mjeseci, ali sreća majčinstva traje čitav život!

Želimo Vam da uživate u svakom danu trudnoće i majčinstva.

Vaša Švicarska Banka Matičnih Ćelija
SSCB – Swiss Stem Cell Bank

www.SwissBank.ba

1.

Uvod

Trudnoća i porodaj su dva najvažnija događaja koja ćete iskusiti u životu. Oba zaslužuju pažljivu pripremu. Što više učite o trudnoći, porodaju i roditeljstvu, to ćete biti opušteniji i komforntnije ćete se osjećati u vezi sa svim promjenama na Vašem tijelu i u Vašem životu. Pohađanje časova u školama za trudnice, redovne posjete doktoru, čitanje knjiga i razgovori sa iskusnijim roditeljima dobra su priprema za rođenje Vaše bebe. Ujedno, ovaj priručnik je napravljen kako bi Vam olakšao predstojeći period i odgovorio na mnoga pitanja. Na samom početku ćete otkriti koje se to promjene dešavaju tokom trudnoće po trimestrima. Zatim, u narednom poglavlju ćete vidjeti na koji način se Vaša beba razvija u stomaku svake nedjelje, te na koji način i kada se razvijaju pojedini organi. Mi ćemo pokušati da Vam objasnimo na koji način treba da usmjerite svoje životne navike, kako biste zaštitili svoju bebu. Vježbanje je jako bitan segment Vaše trudnoće. Trudnica kod koje je trudnoća rizična, ne radi fizičke vježbe, ali radi vježbe relaksacije, uvježbava tehnike disanja i prisustvuje predavanjima.

U toku trudnoće, pod uticajem hormona, vezivno tkivo postaje mekše i rastezljivije. Zbog mekoće i manje čvrstoće vezivnog tkiva postoji veća sklonost nekim neželjenim promjenama kao što su labavost zglobova, mlijavost trbušnog zida, sruštanje stopala i dr. Određenim, ciljanim, vježbama takve se posljedice mogu izbjegći. Ujedno ćete pročitati jako bitne informacije o fazama porođaja. Moći ćete bolje razumjeti kako da osjetite prve sigurne znake početka porođaja i kako da se ponašate sve do završetka porođaja. Nakon toga stizete kući sa bebom i počinje period postporodajne njegе Vas i bebe. Korisne informacije možete pročitati u ovom priručniku. Značaj dojenja i u koji položaj staviti bebu tokom dojenja je jako bitna informacija za Vas. Za vrijeme trudnoće, roditelji, pogotovo buduće majke, imaju mnogo važnih odluka koje se odnose na



Već danas, matičnim celijama je moguće uspješno liječiti više od 80 bolesti, a taj broj je u konstantnom porastu uslijed napredovanja medicine.



zdravlje novog člana porodice – uzimajući u obzir djetinjstvo i nastavak života. Jedna od takvih odluka je i čuvanje matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce. Pupčana vrpca je važan izvor matičnih ćelija: hematopoetskih matičnih ćelija, koje se (uglavnom) nalaze u krvi pupčane vrpce i mezenhimalnih matičnih ćelija, koje se uglavnom nalaze u tkivu pupčane vrpce. Od hematopoetskih matičnih ćelija nastaju sve vrste krvnih ćelija, a mezenhimalne matične ćelije se mogu razviti u ćelije kostiju, mišića, hrska-vice, srca. Tkivo pupčane vrpce ima veliku vrijednost i treba da bude sačuvano, jer sadrži matične ćelije koje imaju velik potencijal za oporavak i lijeчењe drugih tkiva.

Već danas, matičnim ćelijama je moguće uspješno liječiti više od 80 bolesti, a taj broj je u konstantnom porastu uslijed napredovanja medicine. Izvjesno je da će matične ćelije u bliskoj budućnosti imati još šиру primjenu. Nadamo se da će Vam priručnik pružiti sve potrebne informacije i da će Vam uljepšati i olakšati svaki dan roditeljstva.

2.

Trudnoća promjene po trimestrima

Period trudnoće se dijeli u tri trimestra.



Period trudnoće se dijeli u tri trimestra.

Promjene u prvom trimestru od 1. do 12. nedjelje

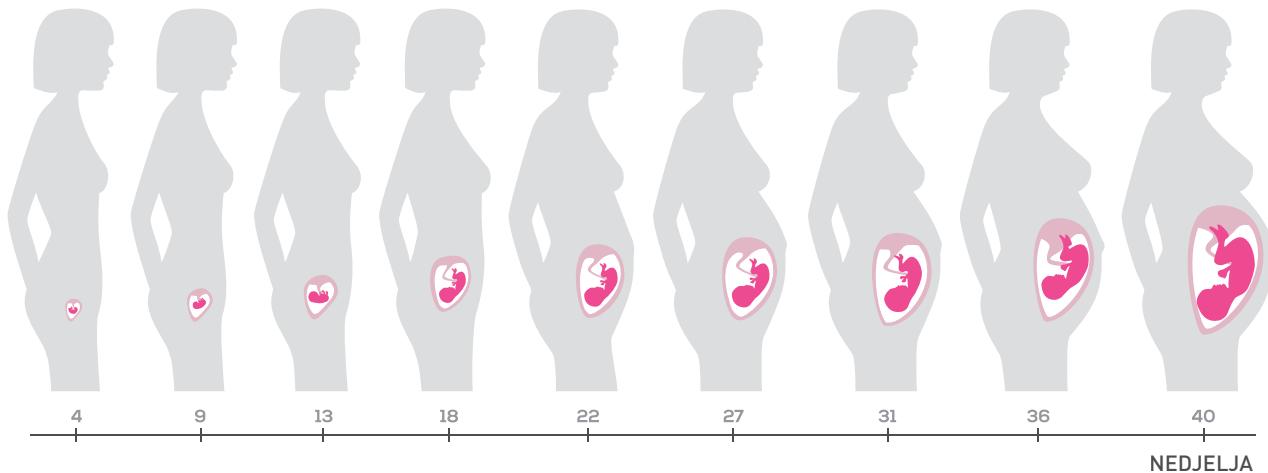
- ugnježđenje jajne čelije u matericu 7 - 10 dana nakon oplodnje
- izostanak menstruacije zbog hormonskog dejstva
- žena može osjećati mučninu ili umor, povraćati, te imati učestalo mokrenje zbog rastuće materice
- povećavaju se grudi
- emocionalne promjene
- na kraju 12. nedjelje fetus je dug 6 - 7 cm i težak oko 20 grama, pokazuje neke pokrete, leprša, okreće glavu, ima otkucaje srca, ali majka još ne osjeća ove pokrete

Promjene u drugom trimestru od 13. do 26. nedjelje

- trudnoća postaje vidljiva
- majka osjeća pokrete ploda oko 20. nedjelje
- mučnina i povraćanje se smiruju ili prestaju
- fetus je dug 19 - 23 cm i težine 600 grama
- fetus (beba) ima obrve, trepavice, nokte

Promjene u trećem trimestru od 27. do 40. nedelje

- normalan termin porođaja je između 38. i 42. nedelje
- materica je veoma velika i ima uobičajene kontrakcije koje se povremeno gube
- učestalo mokrenje, bol u leđima, oticanje nogu, umor, bolovi u zglobovima, opsticija, kratko disanje (plitko disanje)
- vrijeme porođaja, beba je duga 50 - 52 cm i teška oko 3400 grama



3.

Genetika i nasljeđe

Dok čekate bebu, vjerovatno ste pokušali zamisliti kako će izgledati. Da li će biti dječak ili djevojčica? Hoće li biti visok poput svog oca? Hoće li imati kovrdžavu kosu kao što je Vaša? Da li će naslijediti djedov smisao za humor?

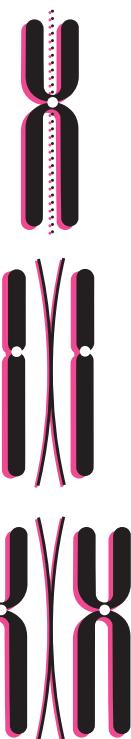
Stručnjaci procjenjuju da postoji 60.000 do 100.000 gena (sačinjenih od DNK) u 46 naših hromozoma. Dijete nasljeđuje 23 hromozoma od svoje majke i 23 od oca. Uz sve moguće kombinacije gena, jedan par roditelja ima potencijal za 64 triliona kombinacija osobina koje njihova beba može da ima. To Vam vjerojatno daje uvid u to kako je nemoguće jasno predvidjeti kako će izgledati Vaša beba. Nauka o genetici je složena.

Svaki gen određuje neku karakteristiku. Jedan gen, na primjer određuje boju očiju, dok drugi uslovjava oblik ušiju. Gen je, međutim, u jednom od hromozoma prisutan u dva oblika: jedan potiče od oca, a drugi od majke. Ti ekvivalentni geni nazivaju se aleli.

Tipovi nasljeđivanja

Osnovni tipovi nasljeđivanja na osnovu tipa hromozoma na kome se nalaze geni su: autozomno (autozomno-dominantno i autozomno-recesivno) i nasljeđivanje polnim hromozomima.

Velika je vjerovatnoća da će dijete od roditelja naslijediti neke od osobina koje se prenose dominantnim genima, kao što su: kovrdžava kosa, rupica na bradi, slobodna ušna resica, sposobnost uvrtanja jezika, uzak i dug nos, bijeli pramen kose (muškarci) itd.



Većina ljudskih osobina su poligenske - rezultat mnogih gena koji djeluju zajedno. Da bi se stvari još više zakomplikovale, na neke osobine - kao što su visina, tjelesna masa i ličnost – okolina ima značajan uticaj na činjenicu koji će geni biti izraženi a koji ostaju nijemi.

Boja očiju

Ako je samo jedan par gena uključen u odabir boje očiju, bile bi najviše tri nijanse boje očiju - smeđe, plave i, možda, zelene. Međutim, naše oči imaju čitav spektar različitih nijansi boja. To je zato što je boja očiju poligenska karakteristika. Čak je moguće da dva roditelja s plavim očima imaju dijete sa smeđim očima. Ako je majka djetetu prenijela gen za plave oči, a otac je prenio gen za smeđe oči, ono će imati smeđe oči zato što je gen za smeđe oči dominantan.

Osobine lica i tijela

Smatra se da su određene karakteristike lica, poput rupica i simetrije lica (visoka obrva na jednoj strani lica), dominantne i prenose se kroz generacije. Oblik ruke, oblik prsta, oblik nožnih prstiju i neobične osobine kao što su kosa s duplim čuperkom često se pojavljuju tokom generacija.

Visina i tjelesna masa

Za grubu procjenu visine odraslih, uzmite prosječnu visinu mame i tate. Zatim dodajte 5 cm na visinu dječaka ili oduzmite 5 cm za djevojčicu. Dakle, ako ste visoki 157 cm, a Vaš muž 177cm, prosjek između Vas je 167 cm. Stoga će Vaš sin vjerovatno rasti do 172 cm, a kćerka 162 cm. Naravno, genetika je – nepredvidljiva. Vaše dijete može biti više ili niže od Vas i Vašeg muža.

Drugi jaki faktori u konačnoj visini djeteta su prehrana, zdravlje i fizička aktivnost. Ako su geni Vašeg djeteta programirani za pet centimetara, možda neće doći do rasta ako je prehrana neadekvatna ili ako nešto drugo ometa rast. S druge strane, oni mogu rasti i više od očekivanog, budući da su studije pokazale da poboljšana preh-

rana pridonosi većoj tjelesnoj visini. Vezano za tjelesnu masu geni će predvidjeti da dijete bude određene težine. Međutim, dijete može postati pretilo zbog svojih gena, porodičnih prehrambenih navika ili kombinacije oba faktora.

Boja kose

Generalno, tamna kosa je dominantna nad svijetlom. Kao i kod boje očiju, kosa Vašeg djeteta može biti u rasponu nijansi između boje kose Vas i Vašeg supruga. Roditelji sa sličnom bojom kose mogu imati dijete s nijansom koja je malo drugačija, ali unutar njihovog raspona boja.

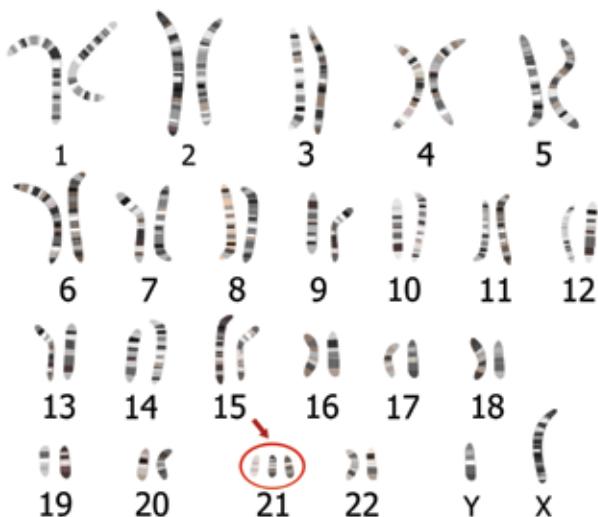
Međutim, iznenadjuće boje mogu se sigurno pojaviti kod roditelja s različitom bojom kose. To se najčešće pojavljuje kada roditelji nose recesivni gen koji se miješa sa drugim genom. Dakle, crnokosi roditelj koji nosi recesivni gen za plavu kosu može potencijalno imati plavo dijete ako se taj gen izražava i miješa s plavim genom od drugog roditelja. Što se tiče rdeće kose koja je nekada bila recesivna, sada se vjeruje da je dominantna nad plavom kosom.

Genetski poremećaji

Geni diktiraju gotovo sve u našim tijelima, od boje naših očiju do oblika naših ušnih resica. Ali ponekad dolazi do oštećenja i različitih kombinacija koje mogu dovesti do oboljenja od samog rođenja Vašeg djeteta. Da li je to zbog toga što majke jedu, piiju ili drugih uslova u materici? Ne. Većina od njih su samo slučajne greške koje se s vremenom dese dok se broj DNK kopija umnožava. Svaki put kada se ćelije podijele, moraju napraviti kopiju naše DNK i ove se greške akumuliraju.

Mnogi od nas svaki dan žive sa 5 do 10 recesivnih mutacija, što znači da se neće-mo razboljeti jer imamo samo jednu kopiju mutiranog gena i samo smo nosioci. Ali, ako dobijemo bebu sa nekim ko je takođe nosilac te mutacije, postoji 25% šanse da dijete dobije mutaciju od nas i javi se poremećaj. To je slučaj kod bolesti poput cistične fibroze, anemije srpastih ćelija. Postoje i drugi genetski poremećaji, kao što je ahondroplazija i Huntingtonova bolest, u kojima dijete samo treba naslijediti genetsku mutaciju od jednog roditelja.

Hromozomski poremećaji, poput Down sindroma, nisu nasljedni, ali se događaju kada beba ima previše ili premalo kopija hromozoma. Trudnice imaju na raspolaganju nekoliko različitih testova za otkrivanje viška ili manjka hromozoma kako bi se utvrdilo da li njihovo dijete ima genetski poremećaj.



Neinvazivni prenatalni test (NIPT) **Prvi test myPrenatal by Veritas** predstavlja najveći napredak u prenatalnom testiranju, pružajući precizne informacije o statusu Vaše bebe već od 10. nedjelje trudnoće koristeći analizu samo jedne epruvete krvi majke. Sa myPrenatal testom, trudnice sada mogu uraditi analizu hromozomskih abnormalnosti djeteta, kao što je Down sindrom (trizomija 21), Edwards sindrom (trizomija 18), Patau sindrom (trizomija 13), trizomije na svih 22 para hromozoma (trizomija 1,2,3,...22) poremećaje polnih hromozoma kao što su Klinefelter sindrom, Turner sindrom, Jacobs sindrom, trizomija X (XXX) kao i mikrodelekcije za sindrome Cri du chat, 1p36, Prader Willi, Angelman, Di George i Wolf Hirschorn sindrom. **Prvi test myPrenatal by Veritas** je jedini prenatalni test na svijetu koji pruža najsveobuhvatniju analizu svih 23 para hromozoma.

Takođe, test otkriva i pol bebe ukoliko to trudnica želi. Prvi test myPrenatal by Veritas se radi u laboratoriji Illumina u Americi, te koristi metodu sekvencioniranja nove generacije (NGS) koja je jedini dokazan metod za izvođenje prenatalnog neinvazivnog testa.

Trenutno je nekoliko NIPT testova dostupno pacijentima i ljekarima u zemljama regije, iako svi ovi testovi omogućavaju skrining na hromozomske abnormalnosti, ne pružaju svi isti nivo preciznosti i kompletnosti analize. Studije su pokazale da prenatalni neinvazivni test (NIPT) koji se radi pomoću sekvencioniranja cjelokupnog genoma (WGS whole-genome sequencing) primjenom nove generacije sekvencioniranja (NGS), kao što je Prvi test myPrenatal by Veritas Genetics, nudi precizan, pouzdan, brz skrining na hromozomske abnormalnosti.

NIPT testovi koji koriste targetirano sekvencioniranje imaju mnogo veću stopu neuspjelih testova nego testovi koji koriste sekvencioniranje cjelokupnog genoma (WGS), zatim „mikroarej“ tehnologija ima smanjenu cjelokupnu performansu i visoku stopu neuspjelih testova nego druge metode. Stopa neuspjelih testova znači kada rezultat ne može biti očitan. Danas je to jako bitan faktor kod pouzdanosti i primjene NIPT testa u kliničkoj praksi. Stopa neuspjelih prenatalnih neinvazivnih testova zavisi o metodi koju NIPT test primjenjuje. Rezultati koji ne budu očitani dovode do invazivne procedure, koja se može izbjegći sa pouzdanim testovima. Targetirano sekvencioniranje se fokusira samo na specifična područja genoma, ali sama analiza ne može pružiti dovoljno pokrivanje genoma za detekciju svih varijacija. Sekvencioniranje cjelokupnog genoma (WGS) pruža sveobuhvatan pregled genomskega materijala. Ovo omogućava pregled podataka duž cijelog genoma bebe. myPrenatal test je namijenjen za jednoplodne i blizanačke trudnoće te nema nikakvih ograničenja kod vantjelesne oplodnje i donacije jajne ćelije.



Birajte pametno!
Izbjegnite rizik
amniocenteze!

PRVI TEST
myPrenatal
by Veritas

www.PrviTest.ba

4.

Razvoj Vaše bebe po nedjeljama

Menstrualni ciklus počinje prvog dana jednog menstrualnog perioda i završava se prvog dana sljedećeg perioda. Tokom prve dvije nedjelje menstrualnog ciklusa, tijelo Vam se priprema za ovulaciju. Prije nego što se rodi, u jajnicima djevojčice nalaze se sve ćelije koje će tokom njenog života sazrijeti i biti iz jajnika oslobođene. Na rođenju, u jajnicima se nalazi oko 1-2 miliona jajnih ćelija u folikulima. Njihov broj se tokom života neprestano smanjuje. U periodu kada djevojčica dobije prvu menstruaciju taj broj iznosi oko 400.000. Oslobođanje jajne ćelije - ovulacija, događa se najčešće oko dvije sedmice od PRVOG dana menstrualnog ciklusa, ali to zavisi od dužine ciklusa, tako da ovulacija nije uvijek četrnaestog dana ciklusa. Kada dođe do ovulacije, jajna ćelija počinje putovati niz jajovod, gdje se obično i oplodi.

Kada dođe do oplodnje jajne ćelije (fertilizacije), ona nastavlja svoj put ka materici, gdje će se ugnijezditi u njenoj unutrašnjosti (implantacija). Tokom puta kroz jajovod počinje se dijeliti i kada stigne do materice, već ima oko 100 ćelija, i naziva se blastocista. Blastocista je dakle stadijum u razvoju embriona koji po pravilu pokazuje veću šansu da se usadi u tijelo materice i dovede do trudnoće. Blastocista ima dva sloja ćelija - unutrašnji i vanjski. Od vanjskog će nastati posteljica, a od unutrašnjeg beba. Prečnik blastociste je 0.1 - 0.2 mm. Istovremeno se formira žumančana kesa, koja će biti bebi izvor hrane sve dok se ne formira posteljica koja će preuzeti tu funkciju.

Ako se iz jajnika oslobose dvije jajne ćelije i oplode sa dva odvojena spermatozoida, stvoreni su dizigotni ili dvojajčani blizanci, koji imaju različit genetički materijal. Oni mogu biti istog ili različitog pola, mogu ličiti, ali i ne moraju. Ako se jedna jajna ćelija oplodi, a tek kasnije podijeli na dva dijela, dolazi do stvaranja identičnih jednojajčanih,

monozigotnih blizanaca. Ako se podijeli na tri dijela, stvaraju se trojke itd... Identični blizanci imaju isti genetički materijal tako da su istog pola i liče. Samo jedna trećina blizanaca je identična, tj. monozigotna.

Od oplodnje do 12. nedjelje trudnoće plod se naziva embrion. Embrion se nalazi u materici, a ćelije koje se nalaze sa vanjske strane razvijaju izraštaje poput pipaka da bi se povezale s krvlju koju treba da obezbijedi majka. Unutrašnji sloj ćelija oblikuje prvo dva, a poslije tri sloja, a iz svakog od njih diferencira se drugi organski sistem - iz jednog se razvijaju mozak i centralni nervni sistem, koža, oči i uši, iz drugog pluća, želudac i crijeva, a iz trećeg srce, krv, mišići i kosti. Oko 5. nedjelje na dijelu embriona od koga će nastati leđa, formira se neuralna cijev iz koje će nastati mozak i kičmena moždina.

Kako odrediti termin porođaja?

Prosječna trudnoća traje 280 dana ili 40 nedjelja. U izračunavanju termina porođaja ginekolozi se najčešće koriste Naegelovim pravilom, po kome se termin porođaja izračunava sljedećom formulom:

$$\begin{aligned} \text{1. dan posljednje menstruacije + 7 dana - 3 mjeseca + 1 godina} \\ = \text{očekivani termin porođaja} \end{aligned}$$

Ukoliko Vaš menstrualni ciklus traje duže od 28 dana, dodatni dani se sabiraju, a ukoliko Vaš menstrualni ciklus traje kraće od 28 dana, dani se oduzimaju prilikom izračunavanja termina Vašeg porođaja. U slučaju da su Vaši menstrualni ciklusi neređovni ili da ne znate kada ste imali posljednju menstruaciju, izračunavanje termina porođaja pomoću Naegelovog pravila postaje nepouzdana metoda, te se u tom slučaju termin porođaja izračunava na osnovu ultrazvučnih mjera embriona ili fetusa.

VI NEDJELJA – Formira se bebina glava. Mogu se vidjeti otkucaji srca. Na glavi se naziru rupice iz kojih će se razviti uši, kao i zadebljanja, koja će jednom biti oči. Beba ima tijelo, osnovu mozga i četiri pupoljka od kojih će nastati ruke i noge. Formiraju se usta i vilica. Veličina bebe je sada oko 6 mm.

VII NEDJELJA – Srce bebe podijeljeno je na lijevu i desnu komoru, mogu se vidjeti pupoljci nogu i ruku s mjestima gdje će biti prstići. Razvili su se primarni disajni putevi.

Glava je mnogo veća od tijela. Razvijaju se očna sočiva, nosnice, gušterica i bronhije. Beba je sada velika oko 10 mm - veličina zrna graška.

Ukoliko već niste, sada je vrijeme da posjetite Vašeg ginekologa. Klinički pregledi su jedan od ključnih preduslova u adekvatnom nadzoru u trudnoći. Prema savremenim smjernicama SZO, prvi pregled u trudnoći bi trebalo da se obavi najkasnije do 8. gestacijske nedjelje. Zdrava trudnica bi trebala imati ukupno 12 kliničkih pregleda. Ipak, plan posjeta, kao i analize koje treba da uradite najbolje će Vam objasniti Vaš ginekolog.

VIII NEDJELJA – Vaša beba se mijenja iz dana u dan. Polako se formira lice, oči se sada već bolje vide i postoje usta. Nazire se vrh nosa. Najvažniji organi su već formirani - srce, mozak, pluća, bubrezi, jetra i crijeva. Počinju se granati bronhiji. Srce bebe se čuje na ultrazvuku i kuca mnogo brže od Vašeg, oko 160 otkucanja/min. Formirane su oči i uši, a beba može otvarati usta. Noge i ruke se pomjeraju i izdužuju, beba dobija laktove. Na ultrazvuku se mogu vidjeti mali pokreti glave i tijela. Počinju se oblikovati crijeva. Dužina bebe je oko 25 mm.

IX NEDJELJA – U ovoj sedmici može se vidjeti vanjsko uho Vaše bebe. Počinju se formirati kosti i hrskavice, ruke i noge rastu brzo, te se razvijaju i prsti na nogama i rukama. Šake i prsti na rukama se vide bolje od stopala i prstiju na nogama. Crijeva počinju izlaziti iz pupčane vrpce i sele se u stomak, jer tijelo raste i sada ima više mjesta. Beba se pokreće mnogo jasnije. Od tjemena do kraja kičme dugačka je oko 30 mm, a teška oko 3 gr.

X NEDJELJA* – Da možete sada izbliza vidjeti svoju bebu, bili biste iznenadjeni koliko liči na pravog čovjeka. Razvijeni su prsti na rukama i nogama, kao i većina velikih zglobova - laktovi, ramena, koljena, zglobovi na rukama i nogama. Beba pliva unutar materice, a kada mama i tata to vide na ultrazvuku, ne mogu da vjeruju da im se beba pokreće, a da majka još ne osjeća pokrete. To je normalno, jer pokreti moraju biti dovoljno jaki, a beba dovoljno velika da bi ih majka mogla osjetiti. U ovom periodu, genetički materijal fetusa, slobodnočelijska DNK, je prisutan u krvotoku majke, čijom analizom je moguće dobiti informacije o zdravlju ploda. Ovo daje mogućnost prenatalnog testiranja. Dužina bebe u ovom periodu je oko 35 mm, a težina 5 gr.

* Vrijeme je da uradite Prvi test myPrenatal by Veritas. Vaš prvi test u trudnoći.



Neinvazivni prenatalni skrining iz slobodne ćelijske DNK je sada standard za trudnice bez obzira na dob. Veritas myPrenatal test se radi najranije od 10. nedjelje gestacije, te se može primjeniti i za blizanačku trudnoću, trudnoću nastalu donacijom jajne ćelije. Takođe, ima visok procenat detekcije i nisku stopu lažno pozitivnih rezultata, za razliku od tradicionalnih serum testova. MyPrenatal nudi najsveobuhvatnije testiranje i izuzetnu kliničku podršku za sve klijente širom svijeta.

Sharon Namaroff, LCGC
Director of Clinical Services
Licensed and Certified
Genetic Counselor Veritas a genom company

Izbjegnite rizik amniocenteze!

Ovo je najbolji trenutak da uradite prenatalni neinvazivni test myPrenatal američke kompanije Veritas za rano otkrivanje najčešćih hromozomskih poremećaja: trizomije 21 (Down sindrom), trizomije 18 (Edwards sindrom), trizomije 13 (Patau sindrom), monozomije X (MX, Turner sindrom), XXX (Trostruki X, suvišni X hromozom kod beba ženskog pola), XXY (Klinefelter sindrom) i XYY (Jacobs sindrom). Ujedno možete saznati i informacije o polu Vašeg djeteta. Ovo je jedini test na tržištu koji kao proširenu opciju nudi analizu sva 23 para hromozoma. U ovoj proširenoj opciji moguće je zahtijevati i analize na mikrodelekcije. myPrenatal test je neinvazivan, može se uraditi, već od 10. nedjelje trudnoće pri čemu je dovoljna samo mala količina majčine krvi iz vene, te se na taj način izbjegne rizik od amniocenteze. Brzo, efikasno, precizno i tačno su riječi koje odlično opisuju ovaj test besprijeckornog kvaliteta.



Fizičku aktivnost treba da nastavite, a takođe treba da pazite i na ishranu. Dodatni unos vitamina je jako poželjan. Ovaj period je takođe povoljan za putovanja trudnice, pa ga iskoristite ako možete. Sad više nema mučnina, a niste toliko krupni da Vam putovanje i kretanje predstavljaju napor. Ako imate grčeve u nogama, lagana masaža ili istezanje sigurno će pomoći. Više o ovom pročitajte na portalu www.mamaklik.com

XI NEDJELJA – Ove sedmice se polako završava razvoj svih glavnih organa i polako se možete opustiti – prolazi period u kojem je dijete jako osjetljivo i u kome može da dođe do razvoja teških anomalija. Vaša beba ulazi u period brzih promjena i za nekoliko nedjelja će joj se dužina udvostručiti. Formiraju se jajnici i testisi, a razvijaju se i vanjski polni organi, ali je čak i na vrlo dobrom ultrazvučnim aparatom teško sa sigurnošću reći da li je beba djevojčica ili dječak. Glava je još uvijek nesrazmjerno velika – otpriklike čini jednu polovinu tijela. Kapci su zatvoreni, a ove ili sljedeće nedjelje počinje da cirkuliše krv između bebe i materice te posteljica počinje vršiti svoju funkciju ishrane putem majčine krvi. Dužina bebe od tjemena do kraja kičme je oko 55 mm, a težina 10 gr.

XII NEDJELJA – Od ove nedjelje Vaša beba se zove fetus. Sa 12 nedjelja fetus (beba) je potpuno formiran, ima sve organe, mišiće, udove i kosti – od sada do rođenja samo raste i sazrijeva. Glava postaje okrugla. Vidi se i kičma, ruke i noge, prsti na nogama i rukama su potpuno razdvojeni. Ima lijep profil i pokretna je. Na prstima ruku i nogu počinje razvoj noktiju. Počinje se nakupljati plodova voda jer bebini bubrezi počinju da stvaraju i izlučuju mokraću. Mišići u zidu crijeva počinju da vježbaju pokrete peristaltike – crijevne pokrete koji služe za varenje hrane. Hipofiza počinje da stvara hormone. Dužina bebe od tjemena do kraja kičme je oko 65 mm, a težina 18 gr.

XIII NEDJELJA – Lice polako dobija svoj konačni oblik jer se oči približavaju, a uši se pomjeraju na uobičajena mjesta. Glava polako počinje da usporava svoj rast, a tijelo brže raste pa ona ne djeluje jako velika u odnosu na tijelo - kada se beba rodi glava bi trebala biti oko jedne dužine cijelog tijela. Crijeva se povlače još dublje u tijelo, jetra počinje izlučivati žuč, a pankreas insulin. Dužina bebe od tjemena do kraja kičme je 75 mm, a težina 30 gr.

XIV NEDJELJA – Beba je mnogo elastičnija, može pomjerati glavu, usta, ruke, zglove, noge i stopala, čak i prste na nogama. Vrat je duži i jači, i do prije nekoliko nedjelja bebina brada se morala naslanjati direktno na grudni koš, a sada više ne mora. Otkucaji srca sve se jasnije čuju na ultrazvuku i dvostruko su brži nego kod odraslih, oko 160 otkucaja/min. Oči se i dalje razvijaju i pomjeraju, a uši su sve bliže svom konačnom položaju. Sve više ima i plodove vode, koja se svaka tri sata iznova stvara. Poznato je da se plodova voda dijelom sastoji i od bebine mokraće, ali tačan sastav još uvijek nije sasvim poznat. Beba pliva u plodovoj vodi, čime se amortizuju svi pokreti majke, a ona i ispunjava disajne puteve bebe prije rođenja. Posteljica postaje sve važnija, kako za ishranu djeteta, tako i kao prepreka nekim infekcijama. Još uvijek se razvijaju vanjski polni organi, ali se sada već lakše može vidjeti pol bebe.

XV NEDJELJA – Kosti bebe svakim danom postaju sve čvršće - ne zaboravite da svaki dan unosite dovoljno kalcijuma (mljekovo i mlječni proizvodi). Koža je tanka i prozirna. Po koži se javljaju fine, tanke dlake - lanugo malje, koje će od sada rasti po koži bebe. Beba sada zaista liči na čovjeka, noge su duže od ruku, a kosti svakim danom postaju čvršće. Dužina bebe od tjemena do karlice je 10 - 12 cm, težina oko 80 -100 gr.

XVI NEDJELJA – Oči su sada tamno gdje će i ostati i razvijaju se refleksi poput treptanja. Počinju se razvijati pluća - period od sada do sredine petog mjeseca je najvažniji period za razvoj pluća. Noge su sada duže nego ruke i beba često pomiče i noge i ruke, a pošto ima dosta plodove vode, beba može da se slobodno pokreće, a da Vi još uvijek ne osjetite. Beba mokri u amnionsku tečnost svakih 40 - 45 minuta. Formiraju se linije na koži prstiju pa će beba imati svoje otiske. Na nervima se stvara mijelin, koji ubrzava prenose impulsa kroz nervni sistem. Cirkulacija bebe postaje funkcionalna - pupčana vrpca raste i zadebljava. Dužina bebe je 14 - 16 cm, težina oko 90 gr.

XVII NEDJELJA – Razvijaju se uši, beba postaje osjetljivija na zvuk i čuje Vaše srce. Oči su sada usmjereni sasvim naprijed. Ako je beba dječak, počinje da mu se razvija prostata. Kosti nastavljaju okoštavanje, dalje se razvijaju jagodice na prstima. Koža

Sluh je prvi znak da fetus (beba) raste. Prvi zvuci koje će beba čuti jasno su otkucaji srca majke, a kasnije će dijete reagovati i na zvukove izvan majčinog tijela. Do sada je utvrđeno da beba ima koristi od slušanja muzike u majčinoj utrobi i to je razlog zašto stručnjaci ukazuju na to da djeca treba da slušaju klasičnu muziku. Naravno, izbor muzike bi trebalo da bude prilagođen svakom trenutku. Buduće majke takođe imaju koristi od muzike, ne samo zato što joj pomaže povezati se sa bebom, već i zbog toga što joj daje priliku da u potpunosti uživa u svojoj trudnoći.

fetusa (bebe) je prozirna, veoma je malo potkožnog masnog tkiva. Dužina bebe je 20 cm, težina 140 gr.

XVIII NEDJELJA – Beba počinje da dobija masno tkivo ispod kože, koje će do trenutka rođenja činiti oko trećinu njene ukupne težine. Beba i posteljica su otprilike iste veličine. Posteljica od sada raste u prečniku, ali ne i u debljini. Na ultrazvuku se vidi da beba sisa, guta i trepće, trepavicomama koje su tek počele da rastu. Počinju se stvarati obrve. Kod ženskih beba formira se materica. Dužina bebe je oko 21 cm, a težina oko 200 gr.

XIX NEDJELJA – Ranije se beba mjerila od tjemena do trtice, a sada se već mjeri od glave do pete. Rast u dužini se malo usporava, ali na težini i dalje dobija ubrzanim tempom. Organi i dalje sazrijevaju. Ako nosite djevojčicu, u njenim jajnicima sada se nalaze primitivne jajne ćelije. Mlijecni zubi su razvijeni, a sada počinju da se formiraju i stalni, iza njih. Zajedno s lanugo maljama, na bebinoj koži stvara se i verniks kazeoza, bijeli sirasti premaz koji štiti kožu Vaše bebe. Zamislite kako bi Vaša koža izgledala kada biste proveli u vodi devet mjeseci. Dužina bebe je oko 23 cm, a težina oko 230 gr.

XX NEDJELJA – Sada smo na pola trudnoće i beba sada provede otprilike isto vremena u spavanju i u budnom stanju kao što će i kada se bude rodila. U ovom periodu počinje izuzetno brz razvoj mozga, koji će trajati do pete godine života djeteta. Počinje rasti kosa na glavi. Beba se stalno pomiče – to što Vi toga niste svjesni sve vrijeme ne znači da ona miruje. Želite li da je osjetite, primirite se i koncentrišite - još uvijek to nisu jaki pokreti i nisu suviše česti. Ako blago pritisnete stomak, tada ćete da izazovete bebine pokrete. Verniks kazeoza (bijeli sirasti premaz) prijanja čvrsto na nabore



U 18. nedjelji trudnice su sklone naglom debljanju pa treba obratiti posebnu pažnju na ishranu. Sayjet ljekara je uvijek dobrodošao. Pojačan apetit je ponekad posljedica nedovoljnog unošenja tečnosti pa i na to obratite pažnju.
www.mamaklik.com

bebine kože i za lanugo malje, koje sada prekrivaju cijelo tijelo, a koncentrisane su oko glave, vrata i na licu. Verniks pokriva bebu od glave do pete i vjerovatno će sasvim nestati do rođenja, naročito ako beba bude rođena na vrijeme. Dužina bebe je oko 25 cm, a težina oko 280 - 300 gr.

XXI NEDJELJA – Faza brzog rasta se malo usporava, srce jača i noge dobijaju proporcije kakve će imati nakon rođenja. Sluh je sve bolje razvijen, pa beba može čuti i zvukove iz vanjske sredine. Ako se jako pomici i to Vam smeta, blago joj pričajte i nježno držite stomak. Dužina bebe je oko 28 cm, a težina oko 370 gr.

XXII NEDJELJA – Koža počinje da bude sve deblja. Beba je vitka, ali odlično razvijena. Kapci i obrve su formirane, a mozak počinje da se ubrzano razvija. Kosti bebe su sada već čvrste, a ubrzano joj sazrijevaju i nervne ćelije. Očvršćuju se kosti uha - čekić, uzengije i nakovanj te zato sada beba bolje čuje. Dužina bebe je oko 30 cm, a težina oko 420 gr.

XXIII NEDJELJA – Tijelo postaje proporcionalno s glavom. Koža je nježno ružičasta i još uvijek providna. Ako imate djevojčicu, u njenim jajnicima se već stvaraju jajne ćelije, a kod dječaka su skrotumi (testisna vrećica) dobro razvijeni. Počinje se stvarati mekonijum, bebina prva stolica. Dužina bebe je oko 31 cm, a težina 480 - 500 gr.

XXIV NEDJELJA – Bebino tijelo se polako popunjava. Sada bebu već dobro osjećate i znate prepoznati kada je budna, a kada spava - sama uspostavlja neki svoj ritam ponašanja. Usta i usne postaju osjetljive, oči reaguju na jak izvor svjetlosti ako se usmjeri u stomak te počinju da se otvaraju nosnice. Poboljšavaju se refleksi. Dužina bebe je oko 30 - 32 cm, a težina oko 550 - 600 gr.

XXV NEDJELJA – Jeste li već osjetili kako Vam beba štuca? Štucanje je, u stvari, reakcija na to što, vježbajući disanje, beba udiše i izdiše plodovu vodu i ponekad proguta više nego što bi trebalo. Dužina bebe je oko 32 - 34 cm, a težina oko 650 - 700 gr.

XXVI NEDJELJA – Krvni sudovi i žile u plućima počeli su se razvijati tokom prethodne nedjelje, a ove nedjelje se počinje razvijati samo plućno tkivo. Pluća počinju izlučivati surfaktant, smjesu koja prekriva unutrašnjost plućnog tkiva i omogućava širenje pluća tokom disanja, sprečavajući da se pluća slijepi. Ispod kože se razvija potkožno masno tkivo koje će omogućiti regulaciju temperature poslije rođenja - sada ga ima od 2 - 3%. Poboljšavaju se funkcije sisanja i gutanja. Dužina bebe je oko 34 cm, a težina 700 - 800 gr.

XXVII NEDJELJA – Tokom ove nedjelje mozak nastavlja svoj brzi razvoj a pluća svoje sazrijevanje. Kapci su dobro razvijeni i beba može otvoriti oči. Dužina bebe je oko 36 cm, a težina 800 - 900 gr.

XXVIII NEDJELJA – Beba ima obrve i trepavice, polako počinje da raste kosa na glavi, kapci su otvoreni, a oči kompletno formirane. Površina mozga je smežurana - vijuge povećavaju površinu mozga, a time i broj ćelija. Mozak sada kontroliše ritmične disajne pokrete i tjelesnu temperaturu. Tijelo je sve više zaokrugljeno, a koža sve manje naborana. Tonus mišića se povećava. Pluća mogu da prave disajne pokrete, ali bi se beba, da se sada rodi, mučila dok diše a i svi ostali organi bi bili jako nezreli, tako da bi zahtijevala dugotrajnu posebnu njegu. Beba može da prepozna Vaš glas, udiše i izdiše plodovu vodu, koju isto tako guta, ali i mokri u nju. Koštana srž potpuno preuzima stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Dužina bebe je 35 - 37 cm, a težina oko 1000 gr.

XXIX NEDJELJA – Beba sada zauzima većinu prostora u Vašoj materici, kako je pokretna i stalno vježba - to Vi sve jače osjećate kao udarce. Na ultrazvuku se može vidjeti kako zatvara i otvara očne kapke i ima obrve. Pokušava da fokusira pogled. Masno tkivo nastavlja da se nakuplja ispod kože - to se na ultrazvuku vidi kao „zaokrugljivanje obraščića“. Težina bebe je oko 1100 - 1150 gr, a dužina oko 38 cm.

XXX NEDJELJA – Kapci se otvaraju i zatvaraju, rastu nokti na nogama. Raste količina masnog tkiva ispod kože i beba počinje ubrzano da dobija na težini. Sada je već moguće da je zauzela pravi položaj bebe u stomaku - s prekrštenim rukama i nogama. Povećava se veličina glave jer sve veći mozak oblikuje lobanju. Težina bebe je oko 1200 - 1350 gr, a dužina 37- 39 cm.

XXXI NEDJELJA – Rast počinje polako da se usporava, ali se mozak i dalje ubrzano razvija. Sazrijevanje nervnih ćelija i njihovih završetaka je završeno i beba može da osjeća dodir i bol. Jedini organ koji još treba da se potpuno razvije su pluća. Najveći problem s prijevremeno rođenim bebama su nerazvijena pluća. Ako se početak prijevremenog porođaja otkrije na vrijeme, bebi može da pomogne kortikosteroid, lijek koji može ubrzati sazrijevanje pluća. Ako je beba dječak, testisi počinju da se spuštaju u testisnu vrećicu. Dužina bebe je oko 40 cm, a težina 1400 - 1500 gr.

XXXII NEDJELJA – Svi pet čula su funkcionalna u ovom periodu, nokti na nogama su formirani, a kosa na glavi nastavlja da raste. Uskoro će se većina beba namjestiti tako da im je glava u vašoj karlici i na taj način počinje priprema za porođaj. Oči su ot-

vorene tokom budnog stanja, a zatvorene dok spava. Boja očiju je uglavnom plava, bez obzira kakva će boja kasnije biti, jer se pigmentacija nije potpuno razvila. Konačno formiranje pigmentacije oka zahtijeva izlaganje svjetlosti i odvija se nekoliko nedjelja nakon rođenja. Ispod kože počinje da se formira bijelo masno tkivo, što bebu čini svjetlijom - koža iz crvene prelazi u ružičastu. Dužina bebe je 40 - 41 cm, a težina 1600 - 1700 gr. Blizanci u ovo doba sporije napreduju nego bebe koje ne dijele matericu.



Ovo je idealan trenutak da donesete odluku da sačuvate matične ćelije Vaše bebe.

XXXIII NEDJELJA – Rastu nokti bebe i mogu narasti i do jagodica prstiju. Sada ima najviše plodove vode. Nastavlja se ubrzani rast bebinog mozga. Smanjen prostor u materici onemogućava bebi da se intenzivno slobodno kreće kao do tada, pa će se i pokreti osjećati manje intenzivno, ali istom učestalošću. Bebina pluća su i dalje prilično nezrela, ali beba sve više vježba disanje. Sirasti premaz po koži bebe postaje sve deblji. Težina bebe je oko 1800 gr, a dužina oko 42 cm.

XXXIV NEDJELJA – Polako sazrijevaju pluća bebe, mada još uvijek nisu sasvim spremna. Razvija se imunitet kako bi se beba mogla boriti protiv blagih infekcija. Ako je beba dječak, testisi su se spustili u testisnu vrećicu. Posteljica je sada teška oko 1/6 težine fetusa (bebe). Ako su u pitanju blizanci, vjerovatno će ostati u položaju u kome se trenutno nalaze, sve dok ne izađu - sada više nemaju mjesta da se mnogo pomjeraju. Kod polovine blizanačkih trudnoća, do porođaja dođe između 34 – 37. nedjelje gestacije. Težina bebe je oko 1950 gr, a dužina oko 43 cm.

XXXV NEDJELJA – Polako se smanjuje količina plodove vode, materica se povremeno, mada još uvijek relativno rijetko, steže i beba ubrzano dobija na težini. Potkožno masno tkivo u nogama i rukama se nagomilava. Težina bebe je 2150 - 2300 gr, a dužina oko 44 cm.

XXXVI NEDJELJA – U ovom periodu glavica bebe počinje da se spušta niz karlicu, pripremajući se za porođaj. Ove nedjelje, potkožnog masnog tkiva je sve više i na rukama i na nogama pa bebe dobijaju rupice na koljenima i na laktovima, a na vratu i zglobovima se stvaraju nabori. U crijevima se nagomilava određena količina mekonijuma - prve bebine stolice, koja će se oslobođiti ubrzo nakon rođenja. Ukoliko beba pati, dogodi se da ispusti sadržaj crijeva u plodovu vodu koja postaje zelena. Težina bebe je 2300 - 2600 gr, a dužina oko 45 - 46 cm.

XXXVII NEDJELJA – Svilenkaste dlačice - lanugo, koje su prekrivale tijelo Vaše bebe, polako nestaju. Beba vježba disajne pokrete, pripremajući se za život van materice. Pluća su sada već gotovo potpuno spremna.



XXXVIII NEDJELJA – U crijevima se nalazi prva stolica, koja je zelena i zove se mekonijum, a koja podstiče rad crijeva. Obim bebine glave i stomaka su, otprilike, podjednaki. Beba u ovom periodu može dobiti i do 25 gr dnevno. Težina bebe je 3000 - 3200 gr, a dužina oko 48 cm.

XXXIX NEDJELJA – Većina lanugo malja je nestala, pluća su zrela i proizvodnja surfaktanta, supstance koja omogućava normalno disanje, sve je veća. Težina je 3000 - 3300 gr, a dužina oko 49 cm.

XL NEDJELJA – Beba je spremna da izađe i, u najvećem broju slučajeva, u položaju je koji joj najviše odgovara pri izlasku u spoljni svijet - prednjači glavicom, što znači da će prvo izaći glavica, pa onda tijelo. Mnogo rjeđe, prednjači zadnjica bebe i u tom slučaju potrebno je konsultovati se sa ljekarom o načinu porodaja. Veoma rijetko, beba je u kosom, poprečnom položaju, i tada takođe slijede dogовори oko načina završetka porođaja. Uglavnom nema više verniksa - sirastog premaza, a 15% tijela čini masno tkivo. Veličina i težina su prosječno oko 3500 gr i 50 cm ali to varira od bebe do bebe i zavisi od mnogih faktora. Svaka beba je jedinstvena i neponovljiva i nema potrebe govoriti o idealnoj težini i dužini.

Novalac

Kapsule najnovije generacije za trudnice i
čitava linija visokokvalitetne mlijeko hrane
za optimalan rast i razvoj dojenčadi



Novalac prenatalne kapsule
za žene u vrijeme planiranja
trudnoće te trudnice i dojilje



Visokokvalitetna
mlijeko hrana prilagođena
potrebama i dobi dojenčadi



Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani.

Važna obavijest: Majčino mlijeko najbolja je hrana za dojenčad. Mlijeko formule primjenjuju se samo po preporuci stručnjaka s područja medicine, farmacije ili prehrane, odnosno druge stručne osobe koja je odgovorna za brigu o majci i dijetetu.

5.

Stil života u trudnoći

Ishrana u trudnoći

Posebnu važnost u trudnoći ima ishrana, jer od prvog dana trudnoće Vaše tijelo predstavlja izvor života za Vašu bebu. Ako ste do sada jeli normalno vjerovatno nećete morati praviti velike promjene. Sve što Vaša beba treba je dovoljno kalorija i kvalitetne vrste hrane. Dobro je povećati unos mlječnih proizvoda sa niskim procentom masnoće (kako biste povećali unos kalcijuma), te povrća i voća (kako biste povećali unos vitamina).

Sada je vrijeme da ne jedete pomfrit, a da „navalite“ na brokule i jogurt. Trudnoća nije vrijeme kada se drže dijetе za mršavljenje.

Da bi zadovoljila svoje potrebe u hranjivim materijama, trudnica treba da uzima četiri glavne grupe namirnica:

- **mlijeko i mlječne proizvode** (proteini, vitamini, kalcijum, magnezijum, jod, cink)
- **meso i alternative - jaja, riba, koštuničavo voće, mahunarke** (proteini, željezo, cink, vlakna)
- **hljeb i žitarice, rižu, tjesteninu** - četiri puta dnevno (proteini, vlakna, kalcijum, željezo)
- **voće i povrće, salate** (vlakna, folna kiselina, kalijum, željezo i vitamini)

Treba da izbjegava hranu sa mnogo začina, alkohol, veće količine kofeina, gazirana pića te uzimati manje čokolade, slatkiša i peciva. Ne jesti sirovo i nedovoljno kuhanu meso zbog opasnosti od trihinoze.

Trudnoća i pušenje

Dokazano je (i istaknuto na pakovanju cigareta) da pušenje tokom trudnoće, a posebno nakon trećeg mjeseca, jeste štetno.

Svaki put kad udahnete, dok pušite cigaretu fetus pati od hipoksičkog (nizak nivo kiseonika) napada, koji se svodi na to kao da ne diše 15 minuta. Možete li zaustaviti svoje disanje na 15 minuta? Broj otkucaja srca bebe se ubrzava, te zbog nedostatka kiseonika ne može rasti i razvijati se kao što bi trebalo. Osim toga, pušenje povećava rizik za cijeli niz komplikacija u trudnoći. Preporučuje se potpuno prekinuti s pušenjem tokom cijele trudnoće.

Trudnoća i alkohol

Naučno je dokazano da postoje negativne posljedice alkohola u trudnoći i da je zbog toga najbolje potpuno izbjegavati alkohol. Alkohol u trudnoći negativno utiče na zdravlje bebe, te može dovesti do raznih kongenitalnih malformacija i poremećaja.

Odijevanje

Odjeća treba da bude udobna i široka, da ne steže i da je načinjena od prirodnih materijala koji se lako održavaju. Obuća treba da bude udobna.

Higijena zuba u trudnoći

Trudnoća je fiziološko stanje koje dovodi do hormonalnih, emocionalnih i fizičkih promjena u organizmu žene. Sve promjene se dešavaju s ciljem pripreme organizma da se na svijet doneše zdravo potomstvo. Promjene se odražavaju i na tkiva u usnoj duplji, prije svega na desni (zubno meso ili gingiva). Međutim, kada su zubi u pitanju, njihova struktura ostaje ista kao i prije trudnoće. Ne dolazi do gubitka kalcijuma (dekalcifikacija) ni drugih minerala, jer su oni u zubnim tkivima u stabilnom spoju.

Zbog povećanog nivoa hormona u krvi, na desnima dolazi do loptastog uvećanja (gravidni gingivitis), što je normalna, fiziološka pojava u trudnoći. Uvećane desne lakše krvare i to već na prvi dodir četkicom ili abrazivnom hranom.



Kako bi trudnice trebale spavati?

Prema studiji objavljenoj u Britanskom žurnalu za medicinu, položaj u kojem bi trudnice trebalo nastojati da zaspu jeste na lijevom boku. Naime, tada je pritisak ostalih organa na posteljicu najmanji a protok kiseonika i hrane kroz pupčanu vrpcu najveći. Trudnicama se ne preporučuje spavanje na leđima, niti na desnom boku, jer tada beba pritišće donju šuplju venu i time ometa rad srca i krvotoka.

Na zubnim površinama dolazi do lakšeg i bržeg nakupljanja mekih naslaga (dentalni plak). Meke naslage se nakupljaju i vežu za Zub već nekoliko minuta nakon pranja zuba. U početku su tanke i nevidljive, a ako se ne uklone na vrijeme, postaju primjetne. Osnovni sastojak dentalnog plaka su proteini, lipidi, polisaharidi i mikroorganizmi (*streptococcus*, *stafilococcus*, *actinomyces*, *veillonela*, *lactobacillus*, *candida albicans* i dr.). Upravo su mikroorganizmi dentalnog plaka uzročnici velikog broja oboljenja u stomatologiji (karijes, gingivitis, parodontopatije).

Ova oboljenja se mogu spriječiti pravilnom i redovnom oralnom higijenom. Naučno je dokazano da čisti zubi ne oboljevaju od karijesa. Veoma je bitno da se zubi Peru najmanje dva puta na dan (ujutro i uveče), dovoljno dugo (3-5 min.) i uz korištenje

adekvatnog pribora. Četkicom i pastom za zube se ukloni 60% naslaga s dostupnih površina zuba. Da bi se uklonile naslage s nedostupnih površina, neophodno je koristiti zubni konac, interdentalne četkice, vodice za ispiranje usta, čačkalice za zube i drugi pribor. Redovne stomatološke kontrole su u svakom slučaju neizostavne. Loša higijena usta može dovesti do mnogih kardiovaskularnih, gastrointestinalnih i respiratornih infekcija i poremećaja, koji mogu uticati na Vašu trudnoću.

Seks u trudnoći

Ne postoje fizički razlozi da se prestane sa seksualnim odnosima za vrijeme fiziološke trudnoće.

Lijekovi i trudnoća

Ako je trudnica prije trudnoće redovno uzimala neke lijekove, o tome treba što prije da upozna ljekara koji kontroliše trudnoću.

6.

Plan vježbi

U program vježbi za trudnice mogu se uključiti trudnice kod kojih je trudnoća fiziološka. Ordinirajući ljekar će trudnici dati odobrenje da li može raditi vježbe.

Kontraindikacije za rad vježbi su: rizična trudnoća (anemija, povišen krvni pritisak, prijeteći pobačaj, kontrakcije, placenta previja, serklaža i dr.)

Trudnica kod koje je trudnoća rizična, ne radi fizičke vježbe, ali radi vježbe relaksacije, uvježbava tehnike disanja i prisustvuje predavanjima. U toku trudnoće, pod uticajem hormona, vezivno tkivo postaje mekše i rastezljivije. To je naročito važno za dijelove tijela koji neposredno učestvuju u porođaju (karlica, meki dio porođajnog kanala). Zbog mekoće i manje čvrstoće vezivnog tkiva postoji veća sklonost nekim neželjenim promjenama kao što su labavost zglobova, mlijatavost trbušnog zida, sruštanje stopala i dr. Određenim ciljanim vježbama takve se posljedice mogu izbjegići.

Preporuke za vježbanje

- počinjemo od lakših vježbi
- vježbe izvoditi srednjom brzinom, ni prebrzo ni presporo
- pravilno disati (kod uspravljanja tijela udisaj, a kod saginjanja izdisaj)
- vježbati treba do laganog zamora, a nikako do premorenosti
- osjeti li se zamor, treba se odmoriti
- ako se osjeti bilo kakva nelagodnost, nagovještaj bola ili bol, odmah prekinuti vježbanje

a. Fizičke vježbe

i. Vježbe za noge

Svrha vježbi za noge je poboljšanje cirkulacije krvi u nogama i odvod limfne tekućine iz nogu. Na ovaj način sprečava se stvaranje otoka na nogama, čemu su trudnice vrlo sklone. Vježbanjem nogu jačaju se mišići i zglobovi pa se tako smanjuje opasnost od spuštanja stopala i povreda nogu.

ii. Vježbe za trbušne mišiće

Ove vježbe jačaju trbušne mišiće i povećavaju njihovu elastičnost. U kasnijoj trudnoći treba da se izbjegavaju vježbe kojima se izaziva snažno napinjanje trbušnih mišića.

iii. Vježbe za jačanje mišića dna male karlice

Uloga ovih vježbi je da ojača i poveća elastičnost mišića dna male karlice. Ovi mišići su značajni jer beba kroz njih prolazi za vrijeme porođaja. U trudnoći se rade vježbe koje ih čine elastičnim, a poslije porođaja se rade vježbe za jačanje mišića dna male karlice.

iv. Karlično dno

Dno male karlice je mišićna ploča koja zatvara donji otvor male karlice. Za vrijeme porođaja plod prolazi kroz ove mišiće. Karlično dno je i van trudnoće izloženo stalnom pritisku od strane organa trbušne šupljine. U trudnoći se ovom opterećenju pridružuje i znatno povećanje gravidne materice. Za vrijeme porođaja mišići karličnog dna se znatno rastežu. Zato se u trudnoći vježbama povećava njihova elastičnost.

Takođe, u trudnoći se rade i vježbe spoznaje karličnog dna, jer mnoge žene ne mogu da osjetite svoje mišiće karličnog dna. Vježbe stiskanja mišića pomoći će da se istraži funkcija mišića. Ove vježbe su važne kako bi trudnica znala koje mišiće treba da opusti u vrijeme porođaja.

v. Vježbe za jačanje leđnih mišića i korigovanje položaja kičme

Leđni mišići su naročito opterećeni u trudnoći zbog promijjenjenog težišta tijela i povećane težine, pa mnoge trudnice imaju loše držanje tijela. Loše držanje nije samo stvar izgleda. Ono može imati i teže posljedice kao npr. bolovi u ramenima, rukama i leđima.

vi. Vježbe relaksacije

Nakon fizičkih vježbi slijedi 10 - 15 minuta relaksacije. Relaksacija je potpuno i voljno opuštanje pojedinih dijelova tijela. Mogu se opuštati pojedini dijelovi (parcijalna relaksacija) ili cijelo tijelo.

Relaksacija se radi tokom cijele trudnoće i nema kontraindikacija.

vii. Tehnike disanja

Duboko abdominalno ili trbušno disanje.

Torakalno disanje ili grudno disanje, kratko ubrzano i plitko disanje, koje se prekida dubokim izdisajima i udisajima, tzv. disanje prelazne faze između prvog i drugog porođajnog doba.

Disanje tokom faze istiskivanja u drugom porođajnom dobu.

Relaksacija se izvodi tako što se trudnica smjesti u udoban položaj. U prvom tromjesečju trudnoće, i u većem dijelu drugog, možete ležati na leđima, a u trećem na jednom od bokova. Uz laganu muziku za opuštanje, voditeljica sugerira opuštanje tihim i mirnim glasom.

Relaksacija za vrijeme porođaja dovodi do opuštenosti tijela i omogućava prirodnim procesima otvaranje porođajnog kanala. Opuštajući se između kontrakcija, trudnica štedi snagu, koja joj je potrebna za istiskivanje bebe.



Trudnice u urednoj trudnoći mogu da vježbaju u kućnim uslovima ili da se priključe organizovanim vježbama pripreme za porod, poštujući osnovne principe vježbanja a to su zagrijavanje prije vježbanja, prilagoditi vježbe, kao i intenzitet vježbanja trimestru trudnoće, prilagoditi tehniku disanja vrsti vježbe, izbjegavati nagle pokrete i poskakivanja a trening završiti istezanjem uz tehnike relaksacije.

Vlatka Bojanić, voditeljica za tjelesne aktivnosti u trudnoći
Škola za trudnice "Radosnica"
Banja Luka

7.

Vježbanje u trudnoći

Trudnoća je fiziološko stanje žene u kojem se mijenja držanje i postura tijela te je fizička aktivnost od izuzetne važnosti kako bi se ovi problemi blagovremeno korigovali. Fizička aktivnost je uvijek prilagođena trimestru trudnoće u kojem se trudnica nalazi. Vježbe pripreme za porod podijeljene su u četiri velike grupe: vježbe disanja, relaksacije, poboljšanja cirkulacije i jačanja mobilnosti karlice. Prilikom izvođenja svake vježbe koriste se tehnikе disanja koje će trudnica inače upotrebljavati sa prвом pojавом kontrakcija pa sve do završetka poroda.

Redovnim vježbanjem može se izbjegći ili olakšati niz promjena koje prate napredovanje trudnoće, prije svega „oduzimanje daha“, probadanja u grudnom košu, hiperventilaciju, „sindrom nemirnih nogu“, prekomjerni prirast tjesne mase, oticanje ekstremiteta, bolove u lumbalnom dijelu kičme i drugo. Vježbanje u trudnoći zauzima značajno mjesto u prevenciji gestacijskog dijabetesa.

Trudnica može započeti sa vježbanjem od 16. nedjelje trudnoće uz dozvolu svog ginekologa, izuzetak su aktivne sportiskinje koje mogu nastaviti vježbati u ranijim nedjeljama. Kod takvih trudnica opterećenje se mora smanjiti u odnosu na ranije zbog perioda organogeneze. Ukoliko trudnica ima mučnine, povraćanje, povišenu temperaturu, vrtoglavice, aktuelno krvarenje, prijevremenu rupturu vodenjaka, poremećaj srčanog ritma, nisko postavljenu posteljicu i srodne dijagnoze, vježbanje se prekida. Može se nastaviti sa istim kada se za to stvore uslovi prema procjeni ginekologa.

Opšte preporuke za vježbanje su: zagrijavanje prije vježbanja, vježbati na strunjačama, izbjegavajući nagle pokrete i poskakivanja, prilagoditi vježbe, kao i intenzitet vježbanja, trimestru trudnoće, prilagoditi tehnikе disanja prilikom vježbanja, trening završiti istezanjem uz tehnikе relaksacije.

I VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE MOBILNOSTI KARLICE

Vježba "pomijeranje karlice"



Trudnica je u širem raskoračnom stavu, leđa su ispravljena a koljena blago savijena. Pomijerati karlicu naprijed-nazad uz izvođenje prve tehnike disanja.

Vježba "Mačka"



Trudnica je u četveronožnom položaju, leđa su ravna, glava se u izdahu spušta prema grudima tako da brada dodirne grudnu kost. Istovremeno podizati lopatice, saviti gornji dio leđa a karlicu pomjeriti prema stomaku. Vratiti se u početni položaj, u udahu

II VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE CIRKULACIJE



Trudnica je u sjedećem položaju, ispravljenih leđa i ispruženih ruku. Stopala pomjera ka podlozi pa gore, kao i dlanove uz izvođenje prve tehnike disanja

II VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE CIRKULACIJE



Trudnica je u sjedećem položaju, ispravljenih leđa, rukama oslonjena na podlogu. Prste desnog stopala vuče po podlozi do stomaka u udahu, zatim nogu ispruži uz izdah. Ponoviti 10 puta desnom i lijevom nogom.

III VJEŽBE U PARU

Čučnjevi u paru



Istezanje u paru



Trudnica je u širem raskoračnom stavu, leđa su ispravljena a koljena blago savijena. Pomjerati karlicu naprijed-nazad uz izvođenje prve tehnike disanja.

Trudnica je u širem raskoračnom stavu, leđa su ispravljena a koljena blago savijena. Pomjerati karlicu naprijed-nazad uz izvođenje prve tehnike disanja.

IV VJEŽBE SA LOPTOM



Trudnica sjedi na lopti, tako da su noge punim stopalom na podlozi, ruke su iza vrata, leđa ispravljena, udahnuti. Saviti se prema grudnoj kosti i izdahnuti. Vježbu ponoviti 10 puta.



Trudnica je u ležećem položaju, loptu između nogu lagano stisnuti (pri tom stisnuti i mišiće karličnog dna), u izdahu podići loptu. Vježbu ponoviti 10 puta.

8.

Popis stvari potrebnih za bolnicu i bebu

Popis stvari potrebnih za bolnicu:

- Medicinska dokumentacija (zdravstvena knjižica, uputnica, trudnički karton)
- Spavaćica s prednjim kopčanjem, možete koristiti i bolničke spavaće
- Papuče
- Kućni ogrtač
- Čarape
- Peškiri
- Obični ulošci (pamučni)
- Pribor za higijenu (četkica i pasta za zube, sapun, šampon, češalj, pribor za nokte i sl.)
- Toaletni papir
- Vlažne maramice
- Set za uzimanje i transport uzorka (matične ćelije)

Popis stvari potrebnih za bebin izlazak iz bolnice:

- Nosiljka za iznošenje bebe iz porodišta
- Jorgančić ili dekica ukoliko je hladno
- Pamučni bodi
- Jednokratne pelene
- Pamučna kapica
- Čarapice
- Odjelce
- Odjeća za mamu

Za bebu će Vam trebati još:

- Benkice ili pamučne košuljice
- Deblje kape
- Tanke kape
- Pamučne čarapice (br. 0)
- Frotirske peškiri

- 
- Frotirske rukavice za kupanje bebe
 - Plastična posuda za polijevanje bebe (bokal)
 - Posuda – lončić (za prokuhanu vodu za lice)
 - Mušema – plastična podloga za krevetac
 - Sundž za brisanje kade
 - Gumena podloga za kadicu
 - Termometar za sobu i za vodu
 - Metalna posuda za otkuhavanje pribora za jelo ili sterilizator
 - Bebi posudice za kuhanje
 - Flašice (staklene)
 - Četke za čišćenje flašice
 - Cucle za flašicu (za bebin uzrast)
 - Bebi kašičica
 - Bebi zaštitna mast
 - Alkohol – 70%
 - Povidon
– jod rastvor za čišćenje pupčića
 - Široki zavoj za pupčić
– eventualno papirni flaster
 - AD kapi – vodeni rastvor za bebu
 - AD kapi – ulje za bradavice
 - Vata
 - Bebi štapići za nos i uši
 - Bebi vlažne maramice
 - Bebi sapun i šampon za kupanje
 - Pumpica (aspirator) za čišćenje nosa
 - Bebi makazice za nokte
 - Bebi češalj za kosu
(ako beba ima kosu)

mama klik

www.mamaklik.com

Portal za
modernu
mamu





9.

Porođaj

Normalan porođaj podrazumijeva fiziološka zbivanja kojim se završava rađanje bebe, posteljice i plodnih ovojaka.

Pravilne i jake kontrakcije mišića materice prvi su simptom početka porođaja. Dolazi do povlačenja, stanjivanja i skraćivanja cerviksa. Dilatacija cerviksa znači „širenje“ vanjskog ušća od veličine jagodice do veličine dlana, 10 cm.

Sigurni znaci početka porođaja

Konačno su nedjelje čekanja završene i trudovi su počeli. To je vrhunac trudnoće - od trenutka kada će majka ugledati novorođenče odvaja je samo nekoliko sati. Trudnice su obično uzbudjene, ali i zabrinute oko ishoda porođaja. One se osjećaju sigurnije ako su dobro pripremljene, pa razumiju šta se događa s tijelom u svakoj fazi porođaja i znaju šta mogu očekivati. Porođaj može biti takvo iskustvo koje će ih neizmjerno ispuniti i u kojem je mnogo vjerovatnije da će trudnica uživati ako bude mirna i opuštena.

Vježbe opuštanja i tehnike disanja, prije samog porođaja, pomažu trudnicama kako bi ostale mirne prilikom kontrakcija te što bolje podnijele bol. Kod izvjesnog broja trudnica kao predznak skorog početka porođaja može se javiti sluzavo-sukrvičavi iscijedak. Taj sluzavi čep, koji je ispunjavao cervikalni kanal još od rane trudnoće, istiskuju prvi pravi trudovi. Porođaj najčešće počinje 24 sata nakon ove pojave.

Rjeđe prvi znak početka porođaja može biti prskanje vodenjaka. U ovim slučajevima treba odmah krenuti u porodilište iako nema kontrakcija. Svaka trudnica s prsnutim vodenjakom smatra se porodiljom.



Svaki porođaj je drugačiji. Ako ste slušale priče Vaših prijateljica koje su se porađale i po deset sati ne znači da će se to dogoditi i Vama.

Možda će Vas iznenaditi brzina i lakoća Vašeg porođaja. Trajanje porođaja i dužina kontrakcija najviše zavise od elastičnosti grlića materice, a to je individualna stvar.

Porođaj najčešće počinje pojavom redovnih i ritmičkih kontrakcija, koje žena osjeća kao porođajne bolove. Kontrakcije su na početku rijetke, slabe i kratkotrajne. Javljuju se na pola sata do 20 min. Traju 10 - 15 sekundi. Porodilja ih osjeća kao lagano stezanje koje polazi od donjeg dijela leđa, niz prepone, prema simfizi. Kako porođaj odmiče, kontrakcije materice su sve učestalije, sve jače i sve duže traju.

Pred kraj doba širenja, kontrakcije su veoma jakog intenziteta. Traju 50 - 60 sekundi a javljaju se na 2 - 3 minute i češće. Pred samu pojavu napona, žena osjeća najjače porođajne bolove. U ovoj fazi trudnice mogu slobodno hodati, sjediti, stajati i klečati. Trudnice bi trebale da se slobodno kreću da bi našle najoptimalniju i najudobniju poziciju za vrijeme porođaja.

Prvo porođajno doba

Prvo porođajno doba počinje s prvim porođajnim kontrakcijama, a završava se potpunim širenjem spoljašnjeg ušća za 10 - 11 cm. Izravnavanje grlića sa ostalim dijelom materice i na kraju širenje spoljašnjeg ušća odigrava se pod djelovanjem materičnih kontrakcija koje žene osjećaju kao bolove. Time se omogućava prolaz kroz porođajni kanal i rađanje djeteta u drugom porođajnom dobu. Doba otvaranja kod prvorotke traje od 12 do 15 sati, a kod drugorotki i višerotki od 8 do 12 sati.

Šta treba da čini porodilja u prvom porođajnom dobu?

Treba da zauzme aktivan stav tj. da prati kontrakcije, njihovo trajanje, intenzitet i učestalost. Početak kontrakcije je signal za početak disanja, a ne bol. Uslovni refleks „kontrakcija – bol“ postaje „kontrakcija – disanje“. Pravilnim disanjem dovodimo dovoljno kiseonika materici, a isto tako dovodimo dovoljno kiseonika i bebi da se rodi u najboljoj mogućoj kondiciji.

Prvi tip disanja

Primjenjujemo ga kada su kontrakcije na 10 - 20 minuta, a traju oko 20 sekundi. Udahnemo duboko na nos i izdahnemo kroz zube, s tim da je izdisaj dva puta duži od udisaja. Ovo je jedan opuštajući tip disanja. Bol koja dolazi i odlazi ima svoj ritam, svoj uspon i pad, a poslije toga dolazi faza smirenja. Ovim disanjem porodilja nastoji da se opusti, poboljšava se snabdjevenost ploda kiseonikom, koja se za vrijeme kontrakcije smanjuje, a materica koja se steže dobija dovoljno kiseonika.

Drugi tip disanja

Pred kraj prvog porođajnog doba porodilja osjeća potrebu da tiska to je tzv. prelazna faza između prvog i drugog porođajnog doba. Pošto u ovom periodu grlić nije potpuno otvoren, napinjanje je samo nepotrebno gubljenje snage. Ovdje je bitno da se ne napinje, već da se nadolazeća bol „prediše“. U ovoj fazi porođaja kontrakcije su veoma jake po intenzitetu, traju od 60 - 65 sekundi i javljaju se u intervalima 5 - 10 minuta. Ovdje primjenjujemo drugi tip disanja tj. da na vrhuncu bola počinjemo s „dahtanjem“.

Ovo disanje ima pet faza:

- **prva faza** - kratak udisaj na nos
- **druga faza** - dahtanje opuštenih obraza, kada je bitno da ne „dahćemo“ iz grla, jer je to veoma zamorno i jer se suši grlo
- **treća faza** - izdisaj dug i lagan
- **četvrta faza** - pauza
- **peta faza** – kratak udisaj na nos (dok traje bol sve se ponavlja)

Ovo disanje odvodi od boli. Porodilje ne treba da zatvaraju oči, jer se tako koncentrišu na bol, što je vrlo pogrešno. S porodiljom treba napraviti vizuelni kontakt i onda se ona koncentriše na disanje. Dobro bi bilo da je prisutan partner, da bi se ostvarila koncentracija prema „van“, što odvodi od bola.

Drugo porođajno doba (doba istiskivanja ploda)

Počinje od momenta potpunog širenja spoljašnjeg ušća materice i završava se istiskivanjem ploda iz porođajnog kanala.

Disanje kod istiskivanja ploda

U ovo doba porodilja aktivno učestvuje tako što će svojevoljno pojačavati napone. Porodilja je u polusjedećem položaju, oslonjena na jastuk, s rukama na potkoljenicama. Ona treba da uskladi napone svojevoljnim potiskivanjem. Kada osjeti napon, porodilja primjenjuje forsirano disanje, treba da udahne, stavi bradu na grudnu kost, zaustavi disanje, skoncentriše snagu u donjem dijelu stomaka i lagano tiska (napinje) prema dole, lagano izdišući kroz zatvorene usne.

Poslije svakog napona treba da se odmori i prikupi snagu za sljedeći napon. Kada porodilja udahne, dijafragma se spušta prema dolje i zajedno s trbušnim mišićima čini trbušnu presu.

Disanje za zaštitu međice - „dahtanje“

Ovo disanje se primjenjuje za vrijeme rađanja glavice bebe. Prestaje se tiskati i primjenjuje se disanje za zaštitu međice. Babica upozori porodilju, i ako ima napon da ga prediše, da ne tiska. Ovim disanjem sprečavamo da dođe do naglog rastezanja mišića karličnog dna i prsnuća međice.

Primjenom ovog tipa disanja, glavica će lagano kliznuti preko međice što će spriječiti pojavu rascjepa ili potrebu za epiziotomijom. Porodilja treba da spusti glavu na uzglavlje, da je ne diže i odmah da počne s površnim i ubrzanim disanjem (dahtanjem). Ali u toj fazi, u toku površnog i ubrzanog disanja, porodilja treba povremeno duboko da udahne i izdahne. To omogućava porodilji da se ne zamori u toku površnog brzog disanja.

Treće porodajno doba

To je doba rađanja posteljice koja normalno izlazi za 20 - 30 minuta, a najkasnije za jedan sat. Nakon porođaja mnoge žene osjećaju drhtavicu. Ne treba se plašiti, radi se o stresnoj situaciji i dovoljno je da se porodilja pokrije još jednom dekom i da se opusti.

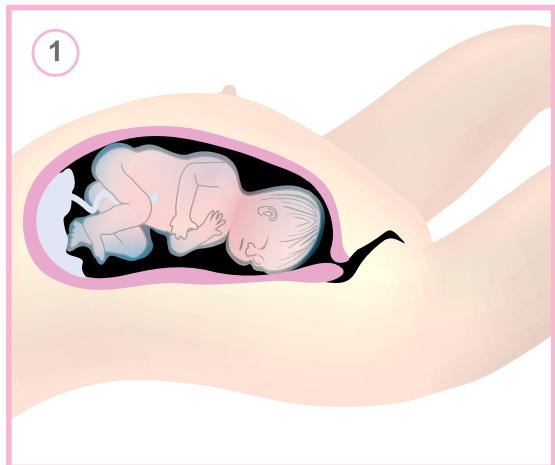
Četvrto porodajno doba

Poslije izlaska posteljice, pupčane vrpce i plodovih ovoja, nastaje četvrto porodajno doba koje traje dva sata. Porodilja ostaje naredna dva sata pod budnim okom ljekara i babice kako bi se pratili znakovi eventualnog krvarenja iz materice.

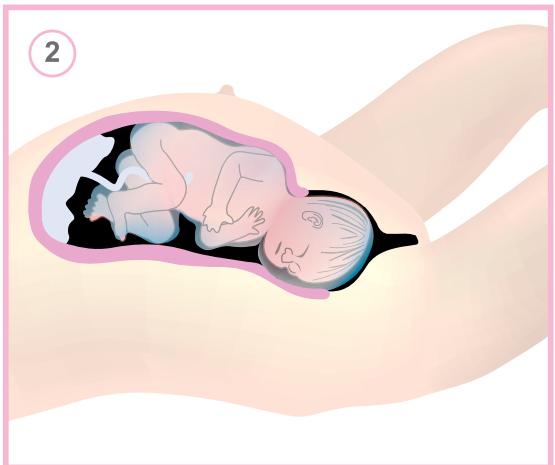
Prijevremeni porođaj

Prijevremenim porođajem smatra se svaki porođaj koji nastupi prije 37. nedjelje trudnoće, dakle tri nedjelje prije zakazanog termina.

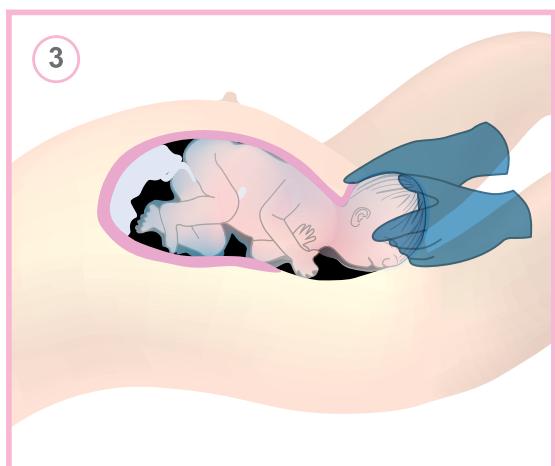
Beba je od 35. nedjelje dovoljno razvijena da može preživjeti bez dodatnih intervencija, ali svaki je prijevremeni porođaj rizičan na svoj način. Što je raniji to je opasnost po



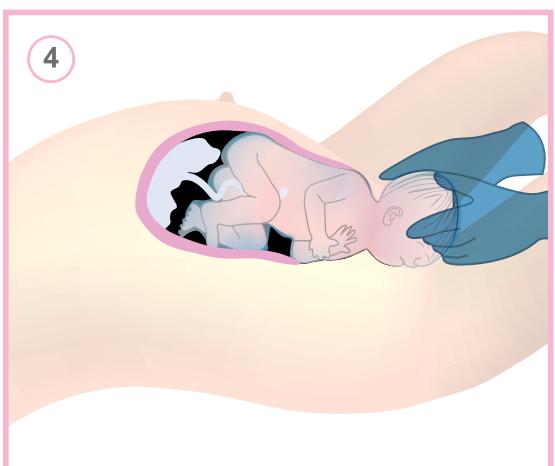
Prije trudova



Uključivanje (početak trudova) stezanje,
spuštanje, otvaranje materice



Kompletna ekstenzija, materica vrši kontrakcije
i pomaže da se beba izgura kroz cervix



Doktor ili babica pozicioniraju tijelo bebe
i navode ju u najbolji položaj za izlaženje

bebu veća. Ipak, zahvaljujući tehnologiji i edukaciji bolničkog osoblja, danas čak i one bebe koje se rađaju sa 25. nedjelja imaju dobre šanse za preživljavanje.

Preurani porođaj može započeti bilo kada, isto kao da se radi i o normalnom porođaju - trudovima ili pucanjem vodenjaka. Ponekad se porođaj može zaustaviti određenim lijekovima, ali tada je potrebno strogo mirovanje i ostanak u bolnici. U nekim situacijama, recimo ako majka ima izrazito visok pritisak, potrebno će biti indukovati prijevremeni porođaj, kako bi se izbjegle dodatne komplikacije za bebu i majku.

Postoje i mnogo suptilniji simptomi preuranih porođaja, koje ne bi smjeli ignorirati: sukrvica ili vaginalno krvarenje, česte kontrakcije materice [koje ne moraju biti bolne], bolovi u trbuhu pa čak i proliv. Svi ovi simptomi mogu biti i bezopasni, no ukoliko se pojave bez odlaganja se javite ljekaru.

Postoji nekoliko faktora koji povećavaju mogućnost od prijevremenog porođaja: višestruka trudnoća (kada majka nosi više od jednog djeteta), pušenje, pothranjenost majke, bolesti poput preeklampsije, dijabetesa, urinarnih i vaginalnih infekcija, srčanih bolesti, bolesti materice, problemi s pritiskom, stresne situacije, prijašnji pobačaji i prijevremeni porodi.



Nedoneseno dijete razlikuje se od donesenog prvenstveno svojim izgledom - osim što je sitnije, ima i tanju kožu bez masnog tkiva, veću glavu u odnosu na tijelo, rijetku kosicu, slabiju motoriku, a ponekad i dlačice po cijelom tijelu. Bebin respiratorični sistem nije do kraja razvijen pa najčešće nastupaju problemi s disanjem. Osim njih, nedonešena beba može imati problema s probavom, imunološkim sustavom, bubrežima, razvojem mozga. Zbog svega toga nedonoščad se smještaju u inkubatore u kojima se griju i prate se sve njihove vitalne funkcije.

Susret s inkubatorom može biti šokantan za roditelje - njihova mala, bespomoćna beba okružena je cjevcicama i iglama. Iako se za bebu u tom slučaju brine tim vrhunskih stručnjaka, znajte da joj i Vi možete pomoći i to prije svega svojim prisustvom. Pričajte joj, pjevajte, mazite je koliko je moguće. Položite je na prsa da čuje otkucaje Vašeg srca. Dodir kože na kožu stimulisaće neurone i podstaknuti njezin mentalni razvoj. Osim majke, ovo može jednako uspješno raditi i tata.

Ako je beba dovoljno sazrela da može sisati (iza 30. nedjelje) pokušajte je dojiti. Dodir Vaše kože će biti od neprocjenjive važnosti pa se nemojte obeshrabriti ako prvi podoji ne uspiju, nego ustrajte. Ako je ne možete direktno dojiti, obavezno se redovno izdajajte kako bi održali laktaciju do doba kada će beba moći sisati. Zapamtite da je Vaše mlijeko puno antitijela koje nedonešenoj bebi itekako trebaju kako bi odbranila svoj krhki organizam od infekcija.

Po otpuštanju iz bolnice važno je prvenstveno imati na umu da nedonesene bebe teško zadržavaju toplinu pa uvijek treba da imaju kapicu i biti toplo odjevene. Problem će možda biti pronaći tako malenu odjeću, ali ne smeta ni ako je koji broj veća. Beba će i dalje uživati u Vašem dodiru, maženju, kupkama, vježbanju i masaži. Posebnu pažnju treba da obratite njezinoj nježnoj koži koja je sklona isušivanju jer nema dovoljan broj masnih ćelija. Mažite je uljem i pritom masirajte kako bi potaknuli cirkulaciju. Bebin vid još nije dovoljno razvijen pa ona za sad upoznaje svijet uglavnom preko drugih čula. Upoznajte je s toplim, hladnim, hrapavim, glatkim, pjevajte joj, puštajte muziku, razgovarajte u njezinu blizini.

Slične probleme kao i prerano rođene bebe mogu imati bebe koje su rođene u terminu, ali s malom porođajnom težinom - manjom od 2500 grama. Ove bebe brzo gube toplinu, ali su sposobne sisati, a najbolja hrana im je majčino mlijeko. Većina beba koje su rođene s malom porođajnom težinom uz dojenje brzo dobijaju na težini i u periodu od šest mjeseci do godine dana sustignu svoje vršnjake po kilaži.

Mustela®

SVE POČINJE SA NJEGOM KOŽE, SVE POČINJE SA MUSTELOM®



NAŠA OPREDJELJENOST

BIRAMO SUSTANCE
PRIRODNOG PORUJEKA

0% PARABENA, FTALATA
FENOKSİETANOLA

OSNJEVENO TAKO DA
ČUVA ŽIVOTINU SREDINU



60 GODINA ISTRAŽIVANJA U DERMATOLOGIJI

MUSTELA®, IT ALL STARTS WITH SKIN

EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

MUS_BA_17_09

10.

Postporođajna njega majke i novorođenčeta

Kontrola opšteg i lokalnog stanja porodilje

Ova kontrola počinje neposredno poslije porođaja i mora biti neprekidna i tačna u prva tri sata poslije porođaja. U tom periodu treba kontrolisati u prvom redu:

- stanje materice
- opšte stanje porodilje
- puls
- temperaturu
- karakter krvavih lohija
- epiziotomiju

Materica je u to vrijeme, u pogledu sposobnosti da se kontrahuje, u labilnom stanju, uslijed čega može doći do atoničnog krvarenja ili do naknadnog krvarenja iz povreda.

Higijena porodilje

Higijena porodilje u porodilištu sastoji se od tuširanja, održavanja higijene ruku, kao i higijene usne šupljine. Spoljašnje genitalije treba redovno da se Peru dva puta dnevno, kao i poslije stolice. Poslije svakog pranja stavi se čisti uložak.

Posteljno rublje mora biti čisto i zategnuto da ne bi nažuljalo porodilju prilikom ležanja. Babica preuzima brigu o krvarenju iz materice, vodi računa o uriniranju porodilje,

kao i o tome da li ima redovnu stolicu. Prvih šest nedjelja dozvoljeno je kupanje pod tušem, a tek kasnije u kadi. Ishrana porodilje prva dva dana treba da bude laka, uglavnom tečna.

Njega novorođenčeta poslije porođaja

Novorođenče je beba od rođenja do 28-og dana života. Smatra se da je to period u kojem se beba sa svim svojim organskim sistemima adaptira na spoljni (ekstrauterini) život. Težina donesene bebe pri porodu kreće se 2500 - 4500 gr, a dužina bebe 48 - 52 cm.

Prva njega novorođenčeta sastoji se od:

- Čišćenja disajnih puteva;
- Podvezivanje pupka nakon što prestane pulsirati, jer beba na taj način dobija 60 - 80 ml. krvi, a i ona ga preko placenternog krvotoka opskrbljuje kisikom dok ne prodiše;
- Brisanje bebe topлом sterilnom kompresom;
- Stavljanje bebe na bebi-term;
- Stavljanje bebe majci na grudi;
- Obrada pupka;
- Mjere glave, grudnog koša, dužine i težine;
- Povijanje bebe u pelene;
- Stavljanje identičnih brojeva majci i bebi;
- Previjena beba se daje majci;
- Ispuni se karton koji sadrži: ime i prezime majke, identični broj majke i bebe;
- Oko bebine ruke se stavi trakica s imenom ili brojem majke.

Za vrijeme boravka porodilje u porodilištu potrebno je:

- Odmah nakon porođaja ostvaruje se bliski kontakt majke i bebe. Beba se stavlja



majci na prsa. Pruženi dodir „koža na kožu”, prvi čulni dodir majke i bebe, utiče na pojačanu i bržu laktaciju.

- Pola sata nakon porođaja staviti bebu majci na grudi da bi se što prije uspostavio refleks dojenja.
- Omogućiti zajednički boravak majke i bebe.
- Majku podučiti tehnicu dojenja (ukoliko je pohađala psihofizičku pripremu trudnice za porođaj, trebala bi već biti podučena).
- Podoj da bude na zahtjev bebe.
- Ne davati nadomjesnu ishranu ako ne postoji medicinska indikacija.
- Podučiti majku kako da izdaja mlijeko ukoliko je bebi potrebna posebna njega.



11.

Dojenje

Značaj dojenja

Majčino mlijeko je najbolja hrana za bebe u prvih šest mjeseci. Ono u potpunosti odgovara nutritivnim potrebama dojenčeta u prvim mjesecima života i osigurava mu pravilan rast i razvoj. Kako se tokom vremena potrebe dojenčeta mijenjaju, tako se majčino mlijeko prilagođava. Dojenje donosi mnoge privilegije i za majku i za dijete: hranjive, zdravstvene, imunološke, psihološke, socijalne i na kraju ekonomske.

Prednosti dojenja za bebu:

Majčino mlijeko sadrži antitijela koja štite bebu od raznih infekcija, prvenstveno respiratornih i digestivnih koje i jesu najčešće u dojenačkom uzrastu.

- Omogućava bolje varenje i brže sazrijevanje digestivnih organa jer sadrži enzime kao što su laktosa, lipaza i sl.
- Štiti bebu od alergijskih reakcija sprečavajući kontakt sa stranim bjelančevinama.
- Pomaže brži razvoj bebinog imunološkog sistema, mozga i dr.
- Smanjuje pojavu dentalnih i ortodontskih problema.
- Pomaže boljem emocionalnom i socijalnom razvoju djeteta.
- Dojena djeca su zdravija za cijeli život, a ne samo u periodu dojenja.

Prednosti dojenja za majku:

- Tokom dojenja oslobađa se hormon oksitocin koji pojačava kontrakcije materice i pomaže da prestane krvarenje poslije porođaja.
- Smanjuje rizik od postporođajne depresije.
- Smanjuje rizik od raka dojki i jajnika.
- Brži je fizički oporavak od porođaja i vraćanje tjelesne težine na onu prije trudnoće.
- Štedite vrijeme jer ne treba pripremiti hranu.
- Štedite novac jer ne kupujete drugu vrstu mlijeka.

Položaj bebe na dojci

Takozvani prihvat dojke, odnosno položaj bebe na dojci, ključni je uslov za uspješno dojenje, ali postizanje pravilnog položaja, osobito u početku dojenja, zahtijeva mnogo truda i strpljenja.

Treba da se obrati pažnja na ispunjenje nekoliko osnovnih preduslova koji će osigurati uspješno dojenje:

- opustite se i udobno smjestite u sjedećem, ležećem ili bilo kojem drugom položaju koji je ugodan Vama i bebi
- bebu držite tako da su njena glava, vrat i tijelo u istoj ravnini i da je uvijek okrenuta prema Vašem licu
- nosić treba biti u nivou bradavice, a usta malo ispod bradavice
- bebinu usnicu dodirnite bradavicom i pričekajte da široko otvoriti usta
- nježnim, ali odlučnim pokretom prinesite bebu na dojku: nemojte pomicati sebe ili dojku prema bebi, nego pomaknite bebu prema dojci
- beba prilikom dojenja treba obuhvatiti ne samo bradavicu nego i areolu
- ako beba plače, najprije treba da je umirite, jer je tokom plača jezik uvučen u usnu šupljinu



Ispravno

Ovo je dobar položaj za dojenje i ne bi trebao biti bolan



Pogrešno

Na ovaj način beba neće dobiti dovoljno mlijeka, a dojenje će vjerovatno biti bolno za majku

Njega dojke poslije porođaja

Svaka porodilja treba obavezno da nosi grudnjak koji je ne steže. Koža oko bradavice luči prirodnu masnoću tako da kreme i losioni nisu potrebni. Porodilja poslije dojenja treba mlakom vodom da opere bradavicu i posuši je. Najvažnije je majku upozoriti da obavezno pere ruke prije podoja jer su one izvor infekcije.

Zastojna dojka

Dojke prepune mlijeka izazivaju veliku nelagodnost. Mlijeko se nakuplja u alveola-ma. Nekad je pritisak na alveole tako snažan da potiskuje mlijeko u kapilarni sistem vezivnog tkiva. Pokreće se imuni sistem majke, raste temperatura i puls, pojavljuje se grozica, a na dojci bolna i crvena mjesta. Ovaj proces može biti generalizovan ili lokalizovan. Treba djelovati odmah kod pojave prvih simptoma. Zastoj se može sprječiti efikasnim, čestim i pravilnim dojenjem. Pred podoj stavljati tople jastučice, dok nakon dojenja staviti hladne komprese da bi se umanjio protok krvi i smanjili bolovi. To je ujedno i preventiva za upalu dojke. Kod ranjivih bradavica treba primjeniti pravilnu tehniku dojenja.

Tretman: Kod manjih teškoća može se izvršiti ručno izdajanje mlijeka ili izdajanje pumpicom. Izdajanje se vrši sa jednom ili dvije ruke. Prethodno oprati ruke i izvršiti masažu dojke.

Prevencija i terapija mastitisa

Mnogi problemi u vezi s dojenjem povezani su s nepravilnom tehnikom dojenja. Ukoliko se ne riješi zastojna dojka, nastupa mastitis. Mikroorganizmi se obično unose putem naprsle bradavice. U ranoj infekciji simptomi su slični simptomima gripe. To je stanje bola, umora i povišene temperature.

Liječenje: Nastaviti što češće dojiti. Stavlјati hladne obloge između podoja, a tople neposredno pred podoj. Provjeriti tehniku dojenja i ispraviti greške. Ukoliko se stanje ne popravi, uključiti antibiotike po preporuci ljekara.



Savjeti sretnom tati

Trka i panika Vam neće pomoći prije pripreme za odlazak u porodilište po majku i bebu. Kako biste izbjegli stres pročitajte par savjeta u nastavku i budite spremni za taj dan. Budite prije svega smiren i razumni.

Nekoliko korisnih savjeta za tate:

- Dođite na vrijeme u porodilište po mamu i bebu.
- Donesite joj svu potrebnu odjeću i potrepštine (Vaša supruga je sigurno sve pripremila prije odlaska u porodilište, ako nije, uzmite olovku i papir - neka Vam izdiktira).
- Budite strpljivi i razgovarajte sa Vašom suprugom. Porodaj može biti traumatično iskustvo i hormoni nastavljaju da opadaju i cirkulišu nakon porođaja.
- Presvucite posteljinu na krevetu i promijenite peškire (prljavi veš operite i ispeglajte).
- Dobro prozračite stan prije odlaska u bolnicu (bebi ne treba temperatura veća od 22°C).
- Operite automobil, pogotovo iznutra.
- Brinite se o sebi. Pazite kako vozite.
- Ne zaboravite, vi ste tim.



Studio Lenka Keleman

www.lenkakeleman.com

Trudni ste? Dok još beba nije došla na svijet i dok imate vremena da isplanirate neke aktivnosti u prvima danima njenog života, razmislite o bebinom prvom fotografisanju. U svijetu je to već popularno, tzv. newborn fotografisanje. Istorija newborn fotografije seže jako daleko, kad je Anne Geddes počela da fotografiše prve uspavane bebice, za potrebe čestitki, razglednica i kalendara. Posljednjih 15 godina, u svijetu, newborn fotografija je ušla u domove skoro svih porodica sa novorođenim bebcama. Taj žanr fotografije polako se promoviše i kod nas. Studio Lenka Keleman pet godina radi ovakav vid fotografisanja.

Zašto je bitno isplanirati bebino prvo fotografisanje dok ste još trudni? Prije svega potrebno je da se upoznate sa Vašim fotografom, koji će u velikoj vjerovatnoći, vremenom, postati i Vaš porodični fotograf. Da se dogovorite o nekim bitnim detaljima i okvirno oko termina. Najbitnije od svega je da ćete se Vi već navići na misao da beba treba da se fotografirate do 15 dana od njenog rođenja, ako se naravno odlučite za newborn fotografisanje. Kako pokazuje praksa za ovih 5 godina, većina mama koje nisu upućene, se jave za newborn fotografisanje tek

poslije 30-40 dana od rođenja bebe. To je naravno moguće ali to nije newborn fotografija.

Zašto je poželjno da se beba fotografira do 15. dana? Zato što traje najkraće. To je period kada beba još uvijek samo spava i jede. Još uvijek nisu počeli problemi sa grčićima i bebina koža je još uvijek čista. San je u ovom period dovoljno čvrst i dovoljno dugo traje da bismo uspjeli da bebicu namjestimo u sve one slatke uspavane pozne, nevažno da li se fotografira sa rekvizitim ili bez. I beba u većini slučajeva prespava svoje prvo fotografiranje. Što je beba starija, san postaje osjetljiviji i kraći, a time i fotografisanje postaje duže i zahtjevnije. Za čitav život i odrastanje, beba se najviše promjeni u tom periodu.

Naravno da nikad nije kasno da fotografirate svoju bebu kod profesionalnog fotografa, ali kad to uradite u njenom najranijem dobu, fotografije koje ostaju kao uspomena na te prve dane bebinog života, su najvrijednije uspomene.

www.lenkakeleman.com

12.

Majka i beba kod kuće

Svaka beba je jedinstvena osoba, koja stiže na svijet spremna, sa sposobnošću da vidi, čuje, osjeti miris, smije se i sisa mlijeko. Novorođenče može da vidi i fokusira lica i velike objekte, prepoznaje boje, glas. Vaše dijete dolazi na svijet sa određenim temperamentom. Neke bebe su veoma mirne i tihe. Međutim, neke plaču mnogo više i zahtijevaju više pažnje. Neke bebe zahtijevaju mnogo hranjenja. Uskoro ćete moći prepoznati temperament Vaše bebe i naučiti kako ćete zadovoljiti njihove potrebe.

Promjene u porodici

Briga za Vaše dijete će oduzimati najviše Vašeg vremena tokom prvih par sedmica. Takođe, tijelo majke se mijenja nakon porođaja i jako je bitno voditi brigu o sebi. Vi, dijete i Vaša porodica su najvažniji. Proći će neko vrijeme prije nego što beba počne da spava tokom noći. Tako da je najbolje da se odmarate, kada se beba odmara. Vi odlučujete da li ste u mogućnosti da primate posjete. Posjetioci sa simptomima gripe i drugih bolesti treba da odgode svoju posjetu dok ne ozdrave.

Braća i sestre

Prirodno je da braća i sestre postanu uzbuđeni na pomisao brata ili sestre. Ali, ponekad mogu osjećati i ljubomoru. Odgovor svakog djeteta će biti drugačiji. Međutim, normalno je da se djeca osjećaju uznemireno na pomisao dijeljenja roditelja po prvi put.

 Svakodnevne aktivnosti (hranjenje, presvlačenje, njegu,...) dopunite dodirom, glasom i osmijehom, kako biste sa Vašom bebom izgradili povjerenje, privrženost i odlične uslove za prilagođavanje majke i djeteta

Da biste smanjili napetost, podstičite stariju braću i sestre da učestvuju u njezi djete-ta. Slušanje i razgovor sa starijom braćom i sestrama o novorođenčetu prije dolaska samog novorođenčeta, takođe mogu pomoći starijoj djeci da se osjećaju uključujeno i sigurno.

Njega novorođenčeta

Urin

Vaša beba bi trebalo da ima barem šest mokrih pelena u razdoblju od 24 sata. Urin će obično biti bijedo žute boje.

Stolica

Prvo čišćenje utrobe je mekonijum, crna, ljepljiva stolica. Tokom sljedeća dva dana, to se postepeno mijenja u boju zelenu i smeđu, a obično je normalna stolica od trećeg dana.

Bebe koje se hrane dojenjem imaju često stolicu prvi mjesec. Kasnije, ta djeca mogu imati samo jednu stolicu dnevno ili manje, a može se desiti i nekoliko dana bez stolice.

Bebe koje se hrane dojenjem imaju žutu boju stolice meke konzistencije.

Bebe hrnjene adaptiranim mljekom takođe će često imati stolicu prvi mjesec života. Njihove stolice često imaju smeđu žutu i čak zelenu boju.

Spavanje

Količina sna koju beba zahtijeva varira. Tipično, beba spava oko 16 sati dnevno, ali može varirati od samo 12 sati pa čak i do 21 sat dnevno. San je podijeljen u periodima od dva do četiri sata.

Sve bebe bi trebalo da spavaju na leđima. Ne postoji opasnost od gušenja bebe koja leži na svojim leđima. Nikada ne stavljajte bebu na trbuh da spava zbog rizika od izne-





nadne dojenačke smrti (SIDS). Nakon što beba postane sposobna da se valja u oba smjera, obično pet do šest mjeseci starosti, nije važno na kojoj poziciji beba spava.

Beba treba da bude stavljena na čvrst madrac za spavanje. Obucite bebu u jednodijelnu odjeću i pokrijte je sa jednom dekom. Uklonite sve dodatne stvari, kao što su deke, pelene, jastuci i plišane igračke tokom spavanja kako biste izbjegli opasnost od gušenja. Bebe treba da spavaju u vlastitoj kolijevci i kasnije u svom krevetiću.

Odjeća

Beba bi trebalo da nosi još jedan sloj odjeće više nego Vi nosite, zavisno od doba godine. Ako se Vaša beba znoji, obično na tjemenu možete uočiti, znači da je previše obučena. Obucite bebu u ugodnu, opranu i nosivu odjeću. Peškiri, pamuk i mekana vuna će stvarati najbolji osjećaj bebinoj koži. Budite sigurni da odjeća napravljena od sintetičkih vlakana nije mekana. Provjerite da šavovi nisu kruti ili grubi.

Kupanje

Sa kupanjem beba se može početi bilo kada nakon otpuštanja iz bolnice. Ne morate čekati dok pupčana vrpca ne otpadne. Međutim, mnoge majke odluče da kupaju bebu sružvom dok pupčana vrpca otpadne. Kupajte dijete po potrebi. Zimi, dnevne kupke nisu potrebne. Koristite blagi sapun, dječiji sapun ili gel za pranje tijela. Oprati cijelo tijelo. Kada perete bebinu lice, koristite samo vodu. Nakon kupke, osušiti bebu mekim, udobnim peškirom. Možete korisiti losion za bebe bez dodatnih parfema.

Njega pupčane vrpce

Pupčana vrpca treba da bude izložena zraku zbog sušenja. Pelene treba sa se drže ispod pupčane vrpce. Pustite da se pupčana vrpca osuši prirodno. Ona obično otpadne u roku od tri sedmice ili manje. Nastavite čistiti područje pupčane vrpce sedmicu dana nakon što pupčana vrpca otpadne. Iako mala količina krvarenja ili bijelog iscjetka obično nije razlog za uzbunu, višak količine treba da bude prijavljen doktoru.

Čišćenje genitalija

Bilo da je Vaše novorođenče obrezano ili ne, treba da perete penis kao i bilo koji drugi dio tijela. Ako penis nije obrezan, ne povlačite kožicu natrag. U periodu školske dobi, kožica će se povući iza njega. Ponekad se bijeli materijal nalazi na glaviču penisa na granici između glavića i prepucijuma. Nemojte biti zabrinuti. To su čelije kože penisa, a ne infekcije. Nježno obrišite penis.

Kao i kod penisa, vagina takođe treba da se opere kao i bilo koji drugi dio tijela. Imajte na umu da nakon rođenja, može doći do hormonalne promjene, uzrokujući bijeli iscjedak ili lagano vaginalno krvarenje. Unutar prvih nekoliko dana života, to će nestati.

Plač

Novorođenčad većinom spavaju, ili su budni i mirni ili su budni i plaču. Vaša beba može da plače iz raznih razloga, uključujući bol, glad, nemir, umor, usamljenost, napetost i dosadu. Ponekad, međutim, djeca plaču bez očitog razloga. Tokom vremena, Vi ćete prepoznati različite krikove bebe. Kad je beba starija od dvije sedmice, njegov ili njezin plač često se može povećati i eskalirati i do šeste - osme sedmice starosti. Učestalo plakanje je ponekad povezano s kolikama, a često se javlja kada beba počne spavati duže. Ako ste nahranili, presvukli i pomazili bebu, a ona ne postaje mirna, pokušajte staviti bebu na trbuš. Ne zaboravite premjestiti bebu na njihovu stranu ili nazad ako beba zaspi u tom položaju.

Kolike

Ako Vaša beba plače neutješno sat ili više, moguće je da ima kolike. Ako Vaša beba ima kolike, on ili ona mogu puštati gasove ili povlačiti svoje noge do prsa. Stolica se pojavljuje normalno. Kolike se često javljaju u isto vrijeme dana, najčešće kasno poslijepodne, predveče ili kasno u noći. Između tih razdoblja plača, beba izgleda opušteno i normalno.

U većini slučajeva, uzrok nije pronađen. Ponekad, međutim, kolike mogu biti posljedica infekcije, netolerantnosti na formulu hrane ili rezultat hernije. Srećom, kolike

se obično smanjuju kako beba sazrijeva i nestaju u periodu od drugog do četvrtog mjeseca starosti.

Ostali zvukovi bebe

Bebe proizvode različite čudne, ali normalne zvukove dok spavaju ili su budni.

Hrkanje

Tokom sna, Vaše dijete može praviti i stenjuće zvukove koji nalikuju hrkanju. Ti zvukovi proizilaze iz vibracije mekog nepca tokom disanja.

Šmrkanje ili začepljenje nosa

Vaša beba može šmrkati tako glasno da pomislite da dijete ima prehladu. Često, međutim, to je zbog toga što je most bebinog nosa nizak i zrak pokušava proći vrlo kratkim, uskim nazalnim prolazom.

Kihanje

Kihanje je normalno. Beba će kihnuti kako bi očistila svoj nos.

Štucanje

Štucanje je uzrokovano iritacijom mišića dijafragme, a ne zbog probavnih smetnji. To prestaje većinom samo od sebe. Za uporno štucanje, pokušajte dati bebi mali gutljaj vode.

Vid

Isprrva, prizor oka bebe je ograničen. Prizor u bojama je razvijen u 37. nedjelji trudnoće, a novorođenče će se usredotočiti na velike, šarene objekte. On ili ona će biti osjetljivi na ljudsko lice, kao i sve što se kreće, ali beba se neće usredotočiti na dalje

od 22 cm. Do četvrtog mjeseca beba će moći vidjeti detalje i izgraditi trodimenzionalni objekt. Sa šest mjeseci beba će se prilagoditi svojoj poziciji kako bi vidjela predmete ili aktivnosti od interesa.

Vrijeme je za trbušić

Jako je korisno staviti bebu na njegov ili njezin trbuh. To pomaže razvoju i jačanju vratnog i prsnog mišića. Radite ovo dok je beba budna, i Vi ste prisutni. Ne dopustite da beba spava u ovom položaju. (Your newborn: A guide for new parents Promed Physicians, Borgess health).

Mlječni zubi

U usnoj duplji prvi mlječni zubi se najčešće pojavljuju u intervalu od 6. do 8. mjeseca života. Sa godinu dana beba obično ima sve mlječne sjekutiće. Kompletna mlječna dentitacija formira se oko treće godine i čine je osam sjekutića, četiri očnjaka i osam kutnjaka.

Ukoliko se šest mjeseci poslije normalnog vremena nicanja Zub ne pojavi u usnoj duplji, smatra se da se radi o zakašnjelom nicanju (dentitio tarda). Treba napomenuti da mlječni zubi mnogo doprinose estetskom izgledu lica. Stalni zubi počinju nicati u šestoj godini. Dijete s 14 godina ima svih 28 zuba (umnjaci niču poslije 20. godine).

Zdravi zubi uljepšavaju svaki osmijeh i indirektni su pokazatelj višeg stepena zdravstvene kulture roditelja. Zubi niču zdravi i mogu ostati zdravi cijeli život. Koliko dugo će biti zdravi zavisi samo o Vama, jer su roditelji odgovorni za zdravlje zuba svoje djece.

Higijena usne duplje novorođenčeta

Sa higijenom usne duplje treba da se započne odmah po rođenju bebe, tj. još prije izbijanja prvih mlječnih zuba. Većina roditelja pod oralnom higijenom podrazumijeva samo pranje zuba, pa se iz tog razloga oralna higijena bebe često zapostavlja. Idealna hrana za novorođenče je majčino mlijeko. Svaka majka treba da vodi računa o higijeni bradavica prije dojenja, a isto tako mora paziti i na higijenu usne duplje bebe nakon dojenja. Bez obzira na to ima li beba zubiće ili ne, neophodno je ukloniti ostatke hrane

iz njenih usta. Najbolje je čistom gazom natopljenom u blagi rastvor sode bikarbune ili samo u čistu prokuhanu vodu, prebrisati desni, jezik i sluzokožu lica poslije obroka. U apoteci se može naći specijalno prilagođena gaza za ovu namjenu.

Ako se higijena sluzokože usne duplje ne sprovodi redovno, bebe su izložene riziku da se pojavi oboljenje koje se naziva soor ili mlječac. Ovo oboljenje se manifestuje u vidu bijelih naslaga na jeziku i nepcu, a izaziva ga gljivica *Candida albicans*.

Nicanje zubića najčešće prolazi bez ikakvih problema, mada ponekad može da bude neprijatno za bebu. Nicanje zuba najčešće se poklapa s početkom lučenja pljuvačnih žlijezda. U ustima se stvara veća količina pljuvačke koju beba još uvijek ne zna propustiti, tako da se ona slijeva niz usta jer nastaje hipersalivacija. Na mjestu gdje će se pojaviti Zub javlja se svrbež i crvenilo desni, pa beba gura ruke ili nečiste predmete, čime se u organizam mogu unijeti infekti. Upravo to je razlog zbog koga se može javiti temperatura, proliv i povraćanje. Prolazak kroz ovu fazu u odrastanju mališana može se olakšati nježnom masažom desni. U apoteci se takođe mogu kupiti razne glodalice koje će svakako pomoći masaži, a uz to se mogu koristiti i gotovi preparati (u vidu kapi ili gela) koji će lagano anestezirati mjesto nicanja, pa čak i djelovati protivupalno.

Čim se pojave prvi zubići, treba da se pristupi njihovom redovnom čišćenju. Veoma je važno svakodnevno ukloniti naslage sa zuba (dentalni plak). Dentalni plak je uvijek prisutan na zubima jer se stvara nekoliko minuta nakon pranja i najčešće je nevidljiv. Za djecu su preporučljive mekane četkice s većim brojem vlakana. Četkica treba da se mijenja svaka četiri mjeseca jer se redovnom upotrebotm njena vlakna troše i deformišu. Kako djeci od 2,5 do 3 godine još nije razvijen refleks za ispljuvanje, pastu za zube nije neophodno koristiti.

Kalendar imunizacije za RS

Dob	Vrsta vakcine	Pojašnjenje
Rodenje	<ul style="list-style-type: none"> • BCG • HB 	<ul style="list-style-type: none"> • Protiv tuberkuloze • Protiv hepatitisa B (prva doza)
2. mjesec	<ul style="list-style-type: none"> • HB 	<ul style="list-style-type: none"> • Protiv hepatitisa B (druga doza)
3.mjesec (poslije navršena 2 mjeseca)	<ul style="list-style-type: none"> • DTP • OPV • Hib 	<ul style="list-style-type: none"> • Protiv difterije, tetanus i velikog kašla (prva doza) • Protiv dječje paralize (prva doza) • Protiv oboljenja koja izaziva xemofilis influenze tip b (prva doza)
Sa navršenih 3,5 mjeseci	<ul style="list-style-type: none"> • DTP • OPV • Hib 	<ul style="list-style-type: none"> • Protiv difterije, tetanus i velikog kašla (druga doza) • Protiv dječje paralize (druga doza) • Protivoboljenjakojaičavaxemofilis influencetipb(druga doza)
5. mjesec (do navršenog 6. mjeseca)	<ul style="list-style-type: none"> • DTP • OPV • Hib 	<ul style="list-style-type: none"> • Protiv difterije, tetanusa i velikog kašla (treća doza) • Protiv dječje paralize (treća doza) • Protiv oboljenja koja izaziva xemofilis influenze tip b (treća doza) • ProtivhepatitisB(trećadoza)
2. godina (sa navršenih 12 mjeseci do navršenih 15 mjeseci)	<ul style="list-style-type: none"> • MMP 	<ul style="list-style-type: none"> • Protiv malih boginja, zauški i rubeole

Imunoglobulin protiv hepatitisa B (HIBG primaju novorođenčad XBcAr+ majki, njima se daju četiri doze vakcine po šemi 0,1, 2,12 mjeseci





Kalendar imunizacije za FBiH

Dob	Vrsta vakcine	Pojašnjenje
Rodenje	<ul style="list-style-type: none">• BCG• Hepatitis B	Dijete rođeno u bolnici će primiti odmah dvije vrste vakcina: protiv tuberkuloze i virusne žutice tip B. Sa djetetom rođenim van bolnice javiti se u najbliži dom zdravlja.
1. mjesec	<ul style="list-style-type: none">• Hepatitis B	Druga doza vakcine protiv virusne žutice tip B
2. mjesec	<ul style="list-style-type: none">• DTPa/IPV• Hib	Prva doza vakcine protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja i dječje paralize. Prva doza vakcine protiv hemofilusa influence B
4.mjesec	<ul style="list-style-type: none">• DTPa/IPV• Hib	Druga doza vakcine protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja i dječje paralize. Druga doza vakcine protiv hemofilusa influence B
6.mjesec	<ul style="list-style-type: none">• DTPa/IPV• Hepatitis B	Treća doza vakcine protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja i dječje paralize. Treća doza protiv virusne žutice tip B
12. mjesec	<ul style="list-style-type: none">• MPR	Prva doza vakcine protiv krzamaka, crvenke i zaušnjaka.

Trovanje

Pozovite Hitnu pomoć.

Broj telefona: 124.

Ukoliko dijete povraća, sačuvajte dio tekućine kako bi ju je ljekar analizirao.

Ukoliko niste sigurni u to da li je Vaše dijete nešto progutalo, smireno upitajte ostale ukućane. Potražite tragove poput prosutih konzervi, mirisa na odjeći ili opekomina na rukama. Pozovite Urgentni centar čak i ako niste sigurni u to da je dijete nešto progutalo.

Ukoliko je dijete bez svijesti, iznesite ga na svjež vazduh, a zatim pozovite Vašeg ljekara ili Urgentni centar i zatražite pomoć.

Opekotine

Ako je opekotina velika, ili je bijela ili crna, odvedite dijete ljekaru ili u hitnu pomoć. Nemojte stavljati lijekove na opekotinu. Nemojte pokušavati odvojiti odjeću koja se zalijepila za opekotinu. Duboke opekotine pokrijte čistom jastučnicom ili drugom tkaninom i otidite u bolnicu ili u hitnu pomoć.

Male opekotine rashladite u vodi oko 20 minuta.

Nemojte stavljati puter na opekotinu niti bilo kakav drugi lijek na bazi masnoće, kao što su uljne kreme ili vazelin. One sprečavaju zarastanje, a njihovo uklanjanje je bolno.

Nikada nemojte razrezivati plikove ili uklanjati mrtvu kožu.

Nekada je potrebno staviti zavoj, a nekada ne.

Ako se opekotina nalazi na ruci, odmah skinite prstenje i narukvice prije nego što ruka počne oticati.

Gušenje

Ako Vaša beba ili dijete kašљe, ali može disati i govoriti, ostanite blizu njega i pokušajte mu pomoći da iskašlje to što mu se nalazi u grlu.

Ako Vaša beba ili dijete ne može da iskašlje to što je guši, niti može disati i govoriti, potrebno je da učinite sljedeće: okrenite Vaše dijete odmah naopačke, a potom četiri puta dijete čvrsto udarite po leđima, u području između plećki. Ne želite povrijediti dijete, želite spriječiti gušenje. Pozovite upomoć ljekara.

Pozovite pomoć, ali ostanite uz dijete. Ukoliko se gušenje nastavi, opet pokušajte okrenuti dijete naglavačke i udariti ga na način kako je već opisano.

Nemojte gurati prste u djetetovo grlo kako biste izvadili predmet koji ga guši, ukoliko isti ne vidite. Na taj način možete predmet gurnuti još dublje. Najbolje da predmet sam ispadne kada dijete bude okrenuto naglavačke.



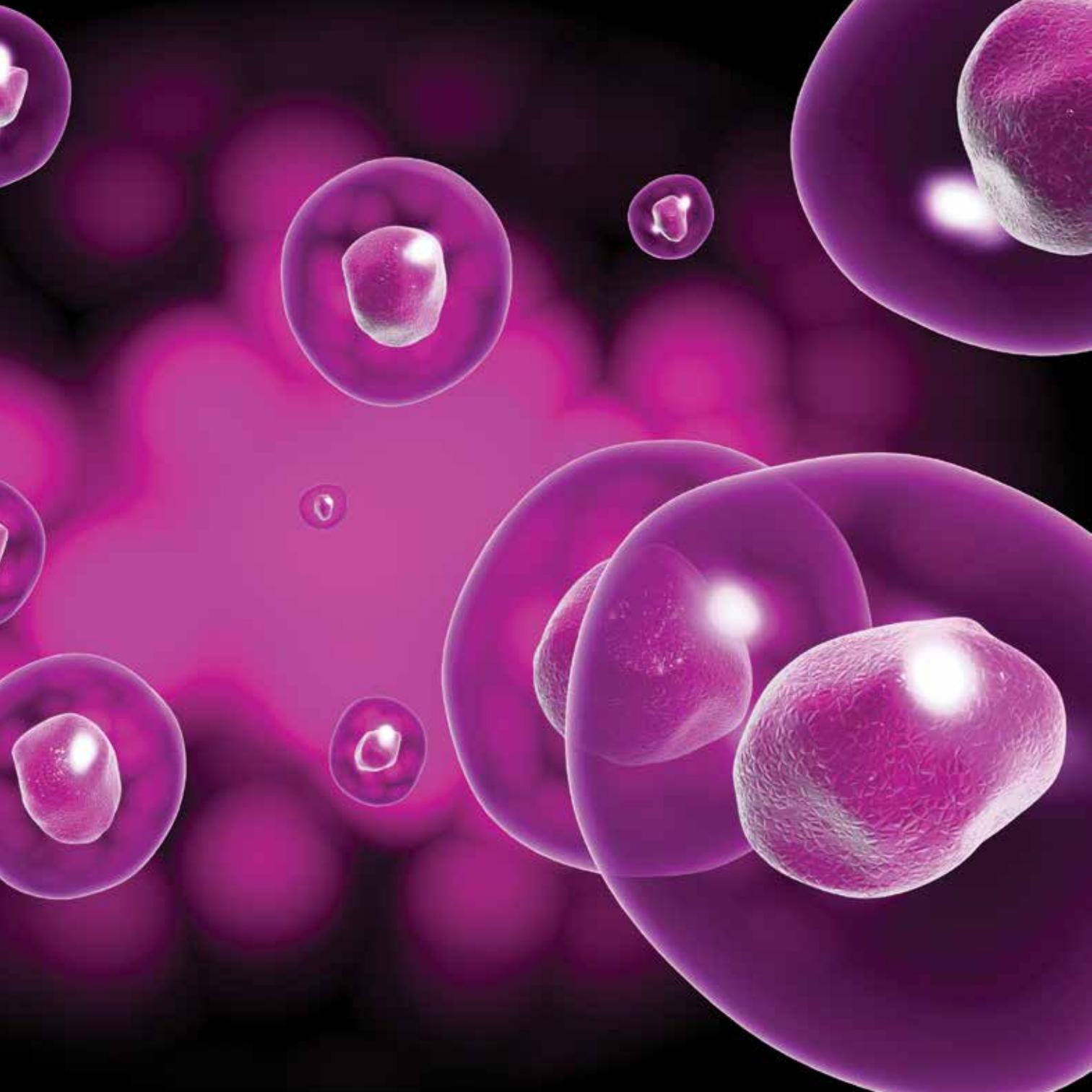
Swiss
Stem Cell
Bank



ŠVICARSKA BANKA
MATIČNIH ĆELIJA

Najsigurnije
za najvrijednije!





12.

Matične ćelije

*Matične ćelije su previše vrijedne da bi bile odbačene!
Matične ćelije - za sigurnost Vašeg djeteta i cijele porodice.*

Matične ćelije

Porodaj je jedinstvena prilika da sačuvate matične ćelije i time obezbijedite sigurniju budućnost Vašem djetetu i čitavoj porodici. Matične ćelije imaju izvanredan potencijal da se pretvore u mnoge ćelijske vrste u našem organizmu u toku života. U određenim fiziološkim ili eksperimentalnim uslovima, one mogu biti indukovane da postanu tkivo ili organ – specifične ćelije sa specijalnom ulogom. Kada je beba rođena matične ćelije su završile svoju osnovnu funkciju izgradnje bebinog organizma, dio ostaje u tijelu kao rezerva koja služi za obnavljanje i zamjenu oštećenih i ostarjelih ćelija i tkiva u toku života, a dio ostaje u pupčanoj vrpci poslije porođaja. Dakle, jedna od najvažnijih osobina matičnih ćelija je mogućnost samoobnavljanja. Druga važna osobina matičnih ćelija je njihova sposobnost da se diferenciraju (pretvaraju) u bilo koji tip ćelije. To znači da one imaju nevjerovatnu sposobnost ne samo da proizvode same sebe već i da stvaraju nova tkiva prilikom svoje diobe i razvoja. Njihova sposobnost proizvođenja različitih vrsta specijalizovanih ćelija čini ih tako jedinstvenim, neponovljivim i moćnim u medicinskoj terapiji.

Tokom trudnoće, budući roditelji imaju mnogo važnih odluka koje se odnose na zdravlje novog člana porodice kroz djetinjstvo i u nastavku života. Jedna od takvih odluka je i pohrana matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce.

Lijek sadašnjosti i budućnosti!

Važnost pupčane vrpce za razvoj bebe tokom trudnoće je izuzetno bitna, ona igra i važnu ulogu u zdravlju bebe tokom devet mjeseci. Swiss Stem Cell Bank - Švicarska Banka Matičnih Ćelija pruža mogućnost za produženje te uloge tokom cijelog života djeteta.

Budući roditelji mogu zaštititi zdravlje djeteta i porodice u budućnosti pohranjivanjem matičnih ćelija iz pupčane vrpce. Pupčana vrpca je izvor najkvalitetnijih matičnih ćelija: hematopoetskih matičnih ćelija, koje se nalaze u krvi pupčane vrpce i mezenhimalnih matičnih ćelija, koje se nalaze u tkivu pupčane vrpce.

Od hematopoetskih matičnih ćelija nastaju sve vrste krvnih ćelija, dok se mezenhimalne matične ćelije mogu razviti u ćelije kostiju, mišića, hrskavice, srca.

Trenutno se preko 80 oboljenja liječi matičnim ćelijama. Osamdesetih godina samo jedno oboljenje bilo je tretirano matičnim ćelijama, devedesetih 10 oboljenja, a danas imamo listu od preko 80 oboljenja koja se tretiraju matičnim ćelijama. Broj oboljenja koja se istražuju s ciljem liječenja matičnim ćelijama stalno raste, pa je preko 4000 kliničkih istraživanja u toku za neka od najtežih oboljenja.

Mnogi naučnici za matične ćelije kažu da su lijek sadašnjosti i budućnosti.



U ovom trenutku, više od 4500 kliničkih ispitivanja širom svijeta koristi matične ćelije za liječenje mnogih vrsta bolesti posebno u: hematologiji, neurologiji, neurohirurđiji, ortopediji, dermatologiji i oftamologiji. To je ogroman broj, pogotovo ako uzmemu u obzir da je prije samo deset godina bilo oko 400 studija.

Po mom mišljanju, krv iz pupčane vrpce je vrlo mlada u smislu njenog otkrivanja i dalje ima dalek razvojni put. Izvanredno je to što jedna rutinski selektovana supstanca može spasiti živote.

Dr. Veronica Albertini, PhD
Chief Scientific Officer
SSCB - Swiss Stem Cells Bank SA

Otkriće matičnih ćelija je jedno od najvećih dostignuća savremene medicine što dokazuje i činjenica da je Nobelova nagrada za medicinu u 2012. godini dodjeljena Japancu Širiju Jamanku i Britancu Džonu Gurdonu, za otkrića iz oblasti liječenja matičnim ćelijama. Žiri Nobelove nagrade izjavio je da njihova otkrića označavaju revoluciju u shvatanju značaja matičnih ćelija.

Zašto treba sačuvati matične ćelije?

Perfektna, 100% podudarnost za novorođenče.

Velika vjerovatnoća da matične ćelije Vaše bebe odgovaraju užim srodnicima: braći, sestrama i roditeljima.

Uzimanje uzoraka matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce za majku i za novorođenče je potpuno bezopasno i bezbolno.

Krv i tkivo pupčane vrpce sadrže svježije i zdravije matične ćelije - stare samo devet mjeseci i zaštićene u majčinoj materici od raznih virusa i infekcija.

Krv iz pupčane vrpce

- Krv koja se nalazi u pupčanoj vrpcu je vrlo bogata matičnim ćelijama.
- Transplantacije matičnim ćelijama iz pupčane vrpce se rade već više od 25 godina.
- Matične ćelije iz krvi pupčane vrpce mogu proizvesti nove zdrave ćelije u organizmu
- U 2000. godini, samo 1% transplantacija su sa matičnim ćelijama iz pupčane vrpce, danas je više od 22%.
- Oko 38.000 transplantacija matičnim ćelijama iz krvi pupčane vrpce su provedena u svijetu, nakon prve transplantacije provedene 1988. godine.
- Interes za istraživanje matičnih ćelija sve više raste, sa više od 400 objavljenih dostupnih članaka.

Tkivo pupčane vrpce

Fizička veza između majke i djeteta tokom trudnoće (pupčana vrpca) je bogat izvor matičnih ćelija koje se nazivaju mezenhimalne matične ćelije.

Mezenhimalne matične ćelije imaju sposobnost da pomognu u regeneraciji oštećenih organa i tkiva.

Mezenhimalne matične ćelije su odgovorne za formiranje kostiju, hrskavice i drugih vrsta vezivnih tkiva u organizmu.

Uzimanje tkiva pupčane vrpce je potpuno bezopasan i bezbolan postupak i za majku i za dijete.

SSCB - Swiss Stem Cell Bank je jedina banka u regiji koja izdvaja matične ćelije iz tkiva pupčane vrpce prije procesa krioprezervacije, što je izuzetno bitno u slučaju da dođe do korištenja uzorka u terapijske svrhe.

Postoje brojne kliničke studije sa matičnim ćelijama iz krvi i tkiva pupčane vrpce, koje idu u smjeru pronalaženja tretmana za najteža oboljenja bolesti poput cerebralne paralize, dijabetesa tipa 1, bolesti mozga, kardiovaskularnih bolesti, autoimunih bolesti, bolesti jetre, neuroloških bolesti, karcinoma i dr. oboljenja.

Porodaj je jedinstvena prilika da pohranite matične ćelije iz krvi i tkiva pupčane vrpce Vašeg djeteta!



SSCB - Swiss Stem Cell Bank – prva i jedina FACT NetCord akreditovana banka u BiH

Swiss Stem Cell Bank je prva privatna švicarska banka i jedna od dvije u Evropi, odnosno jedna od sedam u cijelom svijetu, koja je dobila FACT NetCord prestižnu akreditaciju. Ova akreditacija je jedina akreditacija specijalizovana isključivo za banke matičnih ćelija, i jedina garancija da će matične ćelije Vašeg djeteta biti pohranjene na pravi način te da će zaista moći biti iskorištene u slučaju potrebe.

Swiss Stem Cell Bank je osnovana 2005. godine pri kardiocentru Ticino u Luganu, visoko specijalizovanoj bolnici čiji je akcenat na naučnoistraživačkim radovima, i gdje je

obavljena prva autologna transplantacija matičnih ćelija, kod pacijenta sa infarktom miokarda. Danas, ova banka zapošjava veliki broj vrhunskih stručnjaka i naučnika u ovoj oblasti.

Ova banka je 2012. godine dobila prestižnu FACT NetCord akreditaciju, i tako postala prva i jedina banka matičnih ćelija u Švajcarskoj, koja je uspjela da zadovolji najviše standarde u procesu prikupljanja, procesuiranja i krioprezervacije matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce, po najsavremenijim svjetskim standardima.

Zašto izabrati SSCB - Swiss Stem Cell Bank?

SSCB je najstarija banka matičnih ćelija u Švajcarskoj.

SSCB je prva i jedinstvena banka matičnih ćelija u Švicarskoj koja ima prestižnu FACT NetCord akreditaciju.

SSCB je jedina ovlaštena hibridna banka u Švicarskoj. Prednost hibridne banke je mogućnost pristupa javnom registru kao i saradnja sa javnim klinikama u slučaju potrebe za liječenjem.

SSCB primjenjuje **zlatni standard** izdvajanje i pohranu matičnih ćelija za razliku od banaka koje još uvijek pohranjuju punu krv. Ovaj proces je mnogo složeniji, ali pruža mogućnost roditeljima da saznaju kolikim brojem i kakvom kvalitetom matičnih ćelija raspolažu. Dok čuvanje pune krvi predstavlja zastarjelu metodu, za izdvajanje matičnih ćelija iz uzorka možemo reći da je najsavremeniji proces pohrane matičnih ćelija.

SSCB Vam nudi uslugu bez dodatnih, skrivenih troškova i kamata.

SSCB je pod konstantnom kontrolom Swissmedic-a, Švicarske regulatorne agencije za nadzor i sigurnost u zdravstvu.

SSCB svojim klijentima pruža besplatnu pomoć i medicinske konsultacije u slučaju liječenja.

SSCB vodi se osnovnim tradicionalnim švicarskim vrijednostima: tačnost, preciznost, posvećenost, vrhunski kvalitet i sigurnost.

Crtice iz moje trudnoće
