



# Trudnoća i porođaj

...

*Priručnik za  
buduće roditelje*



Swiss  
Stem Cell  
Bank

**PRVI TEST**  
**myPrenatal**

by Veritas



# Trudnoća i porođaj

...

*Priručnik  
za buduće roditelje*

[www.PrviTest.rs](http://www.PrviTest.rs) • [www.SwissStemBank.rs](http://www.SwissStemBank.rs)



# Sadržaj

1. Uvod .....	7
2. Trudnoća - promene po trimestrima.....	9
3. Genetika i nasleđe .....	11
4. Kalendar trudnoće.....	15
5. Stil života u trudnoći.....	33
6. Vežbanje i plan vežbi u trudnoći.....	41
7. Matične ćelije.....	47
8. Kamperski vodič za porodilište .....	51
9. Porodaj.....	57
10. Postporodajna nega majke i novorođenčeta .....	71
11. Dojenje .....	77
12. Mama i beba kod kuće .....	83
13. Kalendar imunizacije.....	93

Dragi budući roditelji,

Pred vama se nalazi prvo izdanje priručnika Trudnoća i porođaj koji je za vas pripremio tim ginekologa, neonatologa, fizijatarata, babica i patronažnih sestara. Želja nam je da vas, uz proverene informacije i adekvatne savete, uvedemo u svet roditeljstva, da vas ohrabrimo i osnažimo u najvažnijoj ulozi koja vas čeka.

*Trudnoća traje devet meseci, ali sreća roditeljstva traje čitav život.  
Želimo vam da uživate u svakom danu trudnoće i roditeljstva sigurni  
i spremni za sve lepe trenutke koji vas čekaju.*

Vaša Švajcarska Banka Matičnih Čelija  
SSCB – Swiss Stem Cell Bank

[www.SwissStemBank.rs](http://www.SwissStemBank.rs)

# 1.

## *Uvod*

Dragi budući roditelji, verovatno i sami osećate da ste uplovili na najuzbudljivije putovanje svog života – putovanje kroz čari roditeljstva. Na tom putu vas čeka susret sa osobom koju ćete sigurno zauvek voleti – vaše dete. Kako bismo vas informisali, pripremili i osnažili, za vas smo priredili ovaj Priručnik. Trudnicama, a budućim mamacima, želimo da što bolje razumeju promene koje se odvijaju u njihovim telima, a njihovim partnerima da im budu što veća podrška kroz sve situacije.

Što više buduće mame budu znale o trudnoći, porođaju i roditeljstvu od najranijih bebinih dana, to će biti opuštenije, sigurnije u sebe i komfornije u pogledu svih promena koje prate njihovo telo i život. A sa svakim novim saznanjem, buduće tate će biti najbolja podrška svojim partnerkama i sve odvažniji i sigurniji u budućoj ulozi, ulozi oca.

Pred vama je priručnik koji je pripremio tim stručnjaka sa željom da vas edukuje, informiše i odgovori na sva vaša pitanja. Neka vas on inspiriše i da sami istražujete i saznajete još više. Na samom početku ćete naučiti na koje se periode deli trudnoća, kao i to kakve se promene dešavaju – kako se razvija beba i šta se odvija u maminom telu. Naučićemo vas i da odredite verovatni termin porođaja. Nakon toga vam donosimo zanimljivu priču o nasleđu i genetici. Znamo da se već sad pitate na koga će dete imati boju očiju ili kose. Nakon genetike, predstavljamo vam detaljan kalendar trudnoće – razvoj bebe po nedeljama. Pričaćemo vam kako vaša beba raste i kako napreduje. Zajedno ćemo pratiti kako nastaje jedan novi život i kako rastu malene ručice. Uzbudljivo, zar ne?! Savetovaćemo vas i kako stil života da prilagodite trudnoći, šta bi trebalo da uvrstite u životne navike, a čega da se odreknete. Pričaćemo o ishrani, uzimanju tečnosti, o prenatalnim vitaminima, udobnoj odeći i zdravom životu.

A uz priču o zdravom životu donosimo vam i posebno poglavlje posvećeno vežbanju u trudnoći gde vas očekuje i prikaz vežbi koje mogu da rade sve trudnice koje nemaju rizičnu trudnoću i kojima je ginekolog dao dozvolu da se bave nekom aktivnošću. Nakon vežbanja, savetovaćemo vas šta sve da ponesete u bolnicu kada krenete na porođaj, kao i to koje stvari je neophodno da nabavite pre nego što beba dođe. Pričaćemo i o porođaju i obučiti vas kako da prepoznate sigurne znake porođaja. Naučićemo vas važnim tehnikama disanja i pomoći vam da porođaj što bezbolnije prođe. Trudićemo se da vas ohrabrimo i da učinimo da vam dan porođaja bude jedan od lepših dana u životu. Nakon priče o porođaju, donosimo vam posebno poglavlje posvećeno dojenju, kako biste ga savladali što brže i lakše. Učićemo vas i kako da negujete bebu, ali i sebe, nakon porođaja i kako da vam prvi dani u kući prođu što lepše i smirenije. Pomoći ćemo vam da brzo odgonetnete tu zagonetku zvanu – beba. Ne brinite, vi ste njen roditelj, sigurni smo da ćete dati sve od sebe u toj ulozi i da ćete se sjajno snaći.

Za vreme trudnoće budući roditelji donose mnogo važnih odluka. Jedna od njih je odluka o čuvanju matičnih ćelija iz krvi pupčanika. Već danas, matičnim ćelijama moguće je uspešno lečiti više od 80 bolesti, a taj broj je sa napredovanjem medicine u konstantnom porastu. Izvesno je da će matične ćelije u bliskoj budućnosti imati još širu primenu. U Priručniku vam donosimo posebno poglavlje o matičnim ćelijama, pričamo vam zbog čega su one toliko važne i zbog čega predstavljaju zalag za budućnost vašeg deteta. Odluka o njihovom čuvanju jedna je od najvažnijih koju ćete doneti za svoje dete.

Nadamo se da će vam ovaj priručnik koristiti. Želja nam je da vas informišemo, ohrabrimo i osnažimo da svakim danom uživate u ostatku trudnoće i da spremne dočekate porođaj.

**Neka vam taj dan bude najsrećniji u životu, jer ćete tog dana upoznati ljubav vašeg života – svoju bebu.**

## 2.

# *Trudnoća - promene po trimestrima*

Trudnoća, ili popularno nazvano “drugo stanje” je stanje koje nastaje nakon što se oplodena jajna ćelija smesti u endometrijum materice. Trudnoća traje deset lunarnih meseci, odnosno devet kalendarskih meseci. Ipak, trudnoću najčešće izražavamo u nedeljama, pa tako kažemo da ona okvirno traje 40 nedelja, odnosno 280 dana. Verovatno znate da se period trudnoće deli u tri trimestra. Za svaki trimester karakteristične su određene promene, a mi vam ovde donosimo neke od najvažnijih:

### **Prvi trimestar (od 1. do 12. nedelje)**

Promene u prvom trimestru:

- smeštanje jajne ćelije u matericu 7 - 10 dana nakon oplodnje
- izostanak menstruacije zbog hormonskog dejstva
- možete osećati mučninu ili umor, povraćati, te imati učestalo mokrenje zbog rastuće materice
- povećavaju se grudi
- emocionalne promene
- na kraju 12. nedelje beba je duga 6 - 7 cm i teška oko 20 grama, kuca joj srce, pokazuje neke pokrete, leprša, okreće glavu, ali majka još ne oseća ove pokrete

### **Drugi trimestar (od 13. do 26. nedelje)**

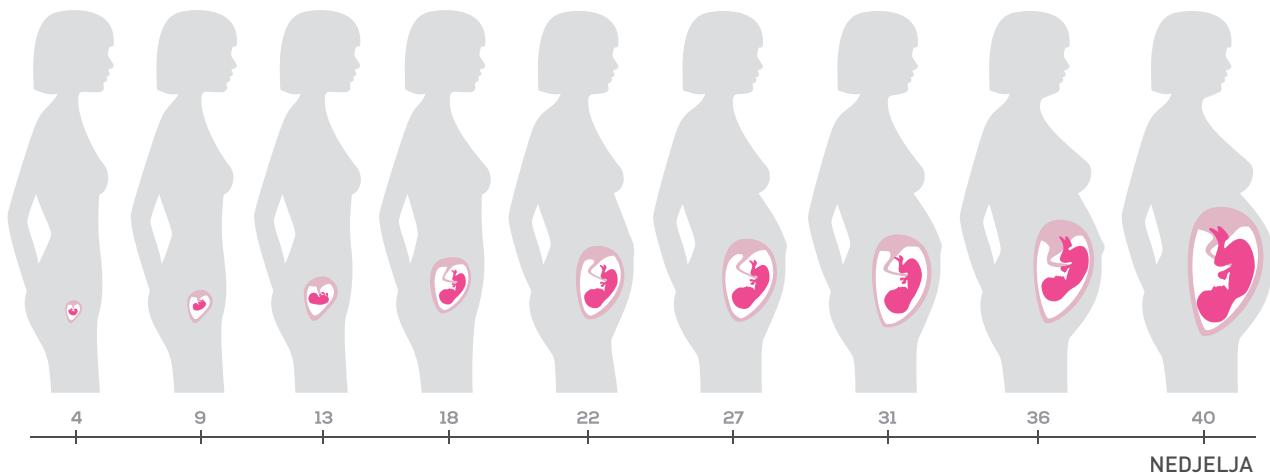
- trudnoća postaje vidljiva
- osećate pokrete ploda oko 20. nedelje
- mučnina i povraćanje se smiruju ili prestaju
- beba je duga 19 - 23 cm i težine 600 grama
- beba ima obrve, trepavice, nokte

### Treći trimestar (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, opstipacija, kratko (plitko) disanje
- vreme porođaja, beba je najčešće duga između 50 - 52 cm i teška oko 3400 grama

### Kako odrediti termin porođaja?

Prosečna trudnoća traje 280 dana ili 40 nedelja. U izračunavanju termina porođaja ginekolozi se najčešće koriste Naegelovim pravilom, po kome se termin porođaja izračunava sledećom formulom: 1. dan poslednje menstruacije + 7 dana – 3 meseca + 1 godina = očekivani termin porođaja. Ukoliko vaš menstrualni ciklus traje duže od 28 dana, dodatni dani se sabiraju, a ukoliko menstrualni ciklus traje kraće od 28 dana, dani se oduzimaju prilikom izračunavanja termina porođaja. U slučaju da su vaši menstrualni ciklusi neredovni ili da ne znate kada ste imali poslednju menstruaciju, izračunavanje termina porođaja pomoću Naegelovog pravila postaje nepouzdana metoda, te se u tom slučaju termin porođaja izračunava na osnovu ultrazvučnih mera embriona ili fetusa.



### 3.

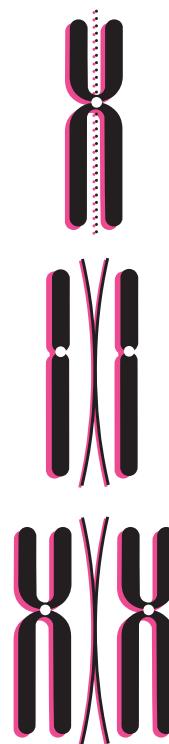
## Genetika i nasleđe

Dok čekate bebu, verovatno zamišljate kako će ona izgledati. Pitate se da li će biti dečak ili devojčica? Hoće li biti visok poput svog oca? Hoće li imati kosu kao što je vaša? Da li će naslediti dekin smisao za humor? Stručnjaci procenjuju da postoji od 60.000 do 100.000 gena (sačinjenih od DNK) u 46 naših hromozoma. Fascinantno, zar ne?! Dete nasleđuje 23 hromozoma od svoje majke i 23 od oca. Uz sve moguće kombinacije gena, jedan par roditelja ima potencijal za 64 trilion kombinacija osobina koje njihova beba može da ima. To vam verovatno daje uvid u to da je nemoguće tačno predvideti kako će izgledati vaša beba.

### Tipovi nasleđivanja:

Osnovni tipovi nasleđivanja na osnovu tipa hromozoma na kome se nalaze geni su: autozomno (autozomno-dominantno i autozomno-recesivno) i nasleđivanje polnim hromozomima. Velika je verovatnoća da će dete od roditelja naslediti 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, neobičan pramen kose itd.

Većina ljudskih osobina su poligenske, odnosno rezultat mnogih gena koji deluju zajedno. Da bi se stvari još više zakomplikovale, na neke osobine - kao što su visina, telesna masa i ličnost - okolina ima značajan uticaj na to koji će geni biti izraženi, a koji ostati skriveni.



## Osobine lica i tela

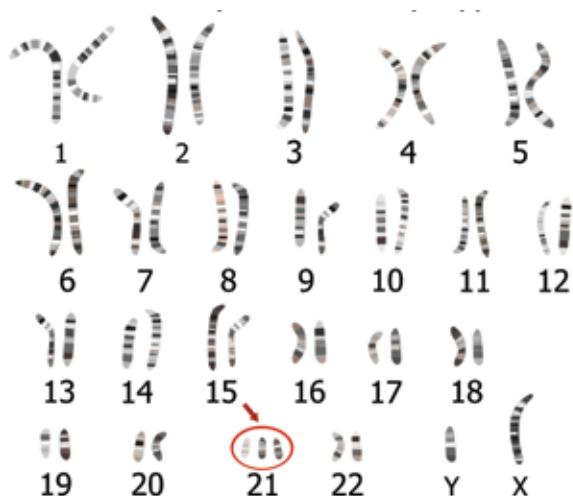
Smatra se da su određene karakteristike lica, poput rupice na bradi ili obrazima, simetrije, odnosno asimetrije lica (visoka obrva na jednoj strani lica), dominantne i prenose se kroz generacije. Oblik ruke, oblik prstiju na nogama i rukama, oblik stopala i neobične osobine kao što su kosa sa duplim čuperkom često se pojavljuju tokom generacija.

## 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 dete sa smeđim očima. Ako je majka detetu prenela gen za plave oči, a otac je preneo gen za smeđe oči (preko svojih roditelja), dete će imati smeđe oči zato što je gen za smeđe oči dominantan.

## Genetski poremećaji

Geni diktiraju gotovo sve u našim telima, od boje naših očiju do oblika naših ušnih resica. Ponekad dolazi do oštećenja i različitih kombinacija koje mogu dovesti do različitih oboljenja vašeg deteta. Možda se pitate zbog čega se ovo dešava. Većina hromozomskih anomalija su samo slučajne greške koje se dese dok se broj DNK kopija umnožava. Svaki put kada se ćelije podele, moraju napraviti kopiju naše DNK i greške se akumuliraju. Mnogi od nas svaki dan žive sa 5 do 10 recesivnih mutacija, što znači da se nećemo razboleti jer imamo samo jednu kopiju mutiranog gena i samo smo nosioci. Međutim, ako dobijemo bebu sa nekim ko je takođe nosilac te mutacije, postoji 25 odsto šanse da dete dobije mutaciju od nas i javi se poremećaj. To je slučaj kod bolesti poput cistične fibroze, anemije srpastih ćelija kao i drugih naslednih bolesti. Hromozomski poremećaji, poput Daunovog sindroma nisu nasledni, ali se događaju kada beba ima previše ili premalo kopija hromozoma. Trudnice imaju na raspolaganju nekoliko različitih prenatalnih testova za otkrivanje viška ili manjka hromozoma kako bi se utvrdilo da li njihovo dete 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. nedelje trudnoće, analizirajući samo jednu epruvetu krvi majke. Sa Prvim testom MyPrenatal by Veritas, trudnice sada mogu uraditi analizu hromozoma bebe i utvrditi postojanje hromozomskih abnormalnosti koje dovode do Daunovog sindroma (trizomija 21. hromozoma), Edvardsovog sindroma (trizomija 18. hromozoma), Patau sindroma (trizomija 13. hromozoma). Takođe test ispituje i trizomije na svih 22 para hromozoma (trizomija 1,2,3,...22), kao i poremećaje polnih hromozoma kao što su Klinefelter sindrom, Turner sindrom, Jakobs sindrom, trizomija X (XXX) kao i mikrodelecione sindrome Cri du chat, 1p36, Prader Willi, Angelman, Di George i Wolf Hirschorn sindrom.

Test već od 10. nedelje može otkriti i pol bebe ukoliko to budući roditelji žele. Prvi test myPrenatal by Veritas se radi u laboratoriji Illumina u Americi, koristeći metodu sekvencioniranja nove generacije (NGS) koja je jedini dokazan metod za izvođenje prenatalnog neinvazivnog testiranja. Prvi test myPrenatal by Veritas namenjen je jednoplodnim kao i blizanačkim trudnoćama, a nema nikakvih ograničenja ni kod vantelesne oplodnje.



**Budite  
bezbržne  
u trudnoći!**

**PRVI TEST  
myPrenatal**  
by **Veritas**

[www.PrviTest.rs](http://www.PrviTest.rs)

## 4.

# *Kalendar trudnoće*

### 1. Nedelja

Ako imate sreće, ovo će biti vaša poslednja menstruacija (barem devet meseci dok traje trudnoća). Još uvek ne postoji embrion, samo jajna ćelija i spermatozoid spremni za oplodnju, a to će se desiti nedelju do deset dana nakon poslednjeg menstrualnog ciklusa. Sada je pravo vreme da svoj organizam pripremite za trudnoću. Izbegavajte alkohol i prestanite da pušite. Izbegavajte stres, budite opuštene, jer stres smanjuje šanse da zatrudnite. Hranite se zdravo i redovno.

### 2. Nedelja

Menstruacija je prestala i sada se vaše telo priprema za ovulaciju. U ovoj nedelji trudnoća još uvek zvanično ne postoji. Obično četrnaest dana nakon početka menstrualnog ciklusa dolazi do ovulacije. U ovom stadijumu vaša materica je počela da se priprema za oplođeno jajašce koje će se implementirati u zid materice.

### 3. Nedelja

Treća nedelja trudnoće znači da su se jedna vaša jajna ćelija i partnerov spermatozoid spojili i da se sada nalazite u najranijoj razi trudnoće. U ovom periodu, stvari u vašem organizmu počinju da se menjaju, bez obzira što to ne možete da primetite. Možda ćete osetiti neke sitne znake da je trudnoća ipak tu, kao što su: bol u stomaku, slična

kao menstrualni grčevi ili bol u krstima. Možda osećate umor ili imate osećaj kao da ste se prehladili. Verovatno mnoge simptome koje osećate još uvek ne pripisujete trudnoći. Ako ste nestrpljive da saznate da li ste u drugom stanju možete uraditi test na trudnoću.



Vreme je da izaberete ginekologa koji će vam voditi trudnoću

---

## 4. Nedelja

Test je pozitivan? Čestitamo! Zadržite test, može vam biti draga uspomena. Većina žena u ovoj nedelji oseća simptome drugog stanja, iako im ginekolog još nije potvrdio novosti. Obično je to ženska intuicija ili hormoni trudnoće koji sad već počinju da vode glavnu reč u organizmu. Sledeće o čemu treba da razmišljate je da izaberete ginekologa koji će vam voditi trudnoću. Bilo da se odlučite za lekara u domu zdravlja ili nekog ko radi u privatnoj ordinaciji, treba da znate da to treba da bude osoba kojoj ćete verovati, kojoj možete da postavite milion pitanja i koja će vas pratiti od sada, pa u narednih devet meseci. Prvo tromesečje je najbitnije za razvoj ploda. Većina anomalija i nepravilnosti u razvoju nastaju baš u ovom periodu. Zato sada, više nego ikada, vodi računa o sebi.

## 5. Nedelja

Fizički, verovatno već sada osećate neke od simptoma trudnoće, kao na primer mučninu, negodovanje na jake mirise ili preosetljivost grudi. Ovi simptomi su individualni za svaku trudnicu i sasvim je u redu da ništa od navedenog ne osećate. Umor je jedan od glavnih simptoma u ovom periodu, zato se odmarajte svaki put kada za to imate vremena i kada osetite potrebu. Prvi pregled kod ginekologa treba da se obavi između pete i osme nedelje trudnoće kako bi ginekolog ustanovio gestacijsku starost, utvrdio vitalnost ploda, odredio verovatan termin porođaja i posavetovao vas o neophodnoj nezi i praćenju trudnoće.

## 6. Nedelja

Mama, u tebi je počelo da kuca još jedno srce! Veličina bebe je sada 4–5mm. Uzbudljivo zar ne? Ove nedelje vaša beba liči na malog punoglavca. Velika glava, malo telo i sićušne izrasline na mestu gde će se razviti noge i ruke. Ovaj izgled neće dugo potrajati jer se u šestoj nedelji svakog dana dešavaju velike promene. Čak i onda dok spavate, šesta nedelja je glavna nedelja u razvoju embriona, jer se mnogi novi organi i delovi tela formiraju. Na glavi se naziru rupice iz kojih će se razviti uši, kao i zadebljanja, koja će uskoro postati oči. Beba ima telo, osnovu mozga, a na licu počinju da joj se formiraju prve crte lica. Polako se obrazuje vilica, kao i kičma. Sićušno srce je već počelo da kuca (sa oko 150 otkucaja u minuti – skoro duplo brže od vašeg pulsa).

## 7. Nedelja

Vaša materica ubrzano raste i u ovoj nedelji je veličine narandže, a fetus je kao zrno kukuruza ili pasulja. Bebi se polako razvijaju organi. Ubrzano se formiraju bubrezi koji će lučiti urin, koji će biti deo plodove vode u kojoj će beba biti do kraja trudnoće. U ovom periodu formiraju se i usta i jezik, ali i nosić bebe. Izdužuju se i razvijaju ruke i noge koji su prošle nedelje izgledali kao pupoljci, ali još uvek nemaju svoj pravi oblik. Tehnički, beba je i dalje embrion i ima mali rep, što je produžetak repne kosti, ali već sada počinje da liči na ljudsko biće. Rep će potpuno nestati u roku od nekoliko nedelja. Potrudite se da se hranite što zdravije. Ako imate mučnine, ubacite đumbir u ishranu. Biljni čajevi sa medom će takođe pomoći da se osećate bolje. Redovno uzimanje dodatnih vitamina i minerala su pretpostavka zdrave trudnoće.

## 8. Nedelja

U osmoj nedelji vaša okolina još uvek ne primećuje da ste trudni, ali vi se sigurno tako osećate. Trudnički hormoni odrađuju svoje i prava su podrška bebi koja se razvija i još više usađuje u vašu matericu. Vaša materica je sada veličine veće narandže. Moguće je da primetite da vam se koža menja, da postaje suvlja ili da se na njoj javljaju sitne bubuljice. To se dešava zbog uticaja hormona u trudnoći. Ne brinite, i to će vremenom proći, najverovatnije sa početkom drugog trimestra, do kog vam je ostalo još samo



četiri nedelje. Ovo je interesantan period za razvoj bebe. Kostí se formiraju, a beba već može da savija ruke i noge u laktovima. Glava je upečatljiva i dominira u odnosu na telo. Najvažnije što se u toku ove nedelje formira jesu disajni putevi i srčani zalisci.

## 9. Nedelja

Drage buduće mame, da li ste primetile sve češće promene raspoloženja? U devetoj nedelji trudnoće vaše srce počinje da pumpa više krvi kroz vene, a do kraja 32. nedelje imaćete i do 50 odsto više krvi u odnosu na period kada niste bile trudne. Velika količina krvi je potrebna da bi posteljica i materica bile pravilno ishranjene, pa je važno da održavate cirkulaciju dobrom. Možete li da zamislite vašu bebu veličine

zrna grožđa? U ovoj nedelji ona je dugačka oko tri centimetra i teška je oko pet grama. U ovom periodu se formiraju unutrašnje i spoljašnje uho bebe, a takođe i jezik. Izdanci iz kojih će posle rasti zubići su takođe u fazi razvoja. Oči bebe su i dalje zatvorene, ali su porasle i već sadrže pigment.

## 10. Nedelja

Svaka beba se individualno razvija, ali u ovom periodu beba ima od 6 do 8 grama i dugačka je oko 4 centimetra. Na ultrazvuku možete videti da su bebi razvijene ruke i noge, prstići, a svi veliki zglobovi su već narasli. Pokrete koje beba pravi još uvek ne možete osetiti. Od ovog perioda bi trebalo više da vodite računa o težini. Najbolje je da se merite jednom nedeljno, ujutru kada ispraznite bešiku. Tada ćete imati realnu sliku da li ste se ugojili i koliko. Ukoliko se zdravo hranite, ne brinite ako jedete više. Od ove nedelje možete da uradite prenatalni test. Naša preporuka je neinvazivni prenatalni test Prvi test MyPrenatal by Veritas, najprecizniji test na tržištu, test američke genetske kompanije Veritas Genetics. Ovaj test vam pruža najpreciznije informacije o razvoju bebe, eventualnim hromozomskim poremećajima, kao i o polu.



Neinvazivni prenatalni skrining iz slobodne ćelijske DNK je sada standard za trudnice bez obzira na dob. Veritas myPrenatal test se radi najranije od 10. nedelje gestacije, a može se primeniti i za blizanačku trudnoću kao i trudnoću nastalu procesom vantelesne oplodnje. Takođe, ima visok procenat detekcije i nisku stopu lažno pozitivnih rezultata za razliku od tradicionalnih serum testova. Prvi test MyPrenatal by Veritas nudi najsveobuhvatnije testiranje i izuzetnu kliničku podršku za sve klijente širom sveta.

**Sharon Namaroff, LCGC**  
Director of Clinical Services  
Licensed and Certified Genetic Counselor  
of Veritas the genome company



Fizičku aktivnost treba da nastavite, a takođe treba da pazite i na ishranu. Dodatni unos vitamina je poželjan. Ako imate grčeve u nogama, lagana masaža ili istezanje sigurno će pomoći.

Više o ovome pročitajte na portalu [www.mamaklik.com](http://www.mamaklik.com)

## 11. Nedelja

Krv počinje da cirkuliše između vaše materice i bebe, pa beba počinje da se hrani preko posteljice. Sada se beba hrani direktno preko vas pa vodite računa da se zdravo hranite. Beba se na ultrazvuku sada jasno vidi pa možete da vidite sve njene pokrete. U ovom periodu se razvijaju jajnici i testisi, kao i spoljašnji polni organi bebe, ali ćete morati još malo da sačekate da saznate pol bebe, bar što se tiče ultrazvučnog pregleda. Ako ste se odlučili za prenatalni test, on vam može reći kog je pola vaša beba.

## 12. Nedelja

Drage buduće mame, da li vam je malo lakše? Uskoro ćete ući u drugi trimestar – najlepši period u trudnoći. Ovo je period kada možete da počnete da razmišljate o nekom putovanju. Drugi trimestar u koji uskoro ulazite je najbolji za putovanja – prošli su neprijatni simptomi rane trudnoće, a stomak još nije mnogo velik i ne umarate se previše. Već sada vaša beba može da sisa palac, pliva u plodovoj vodi i pokreće se. Hipofiza radi i proizvodi hormone. Bebini bubrezi počinju da stvaraju i izlučuju mokraću. Bebino lice sada ima ljudski oblik.

## 13. Nedelja

Vaša beba nastavlja da raste i razvija se, pa je već sada veličine breskve – teška je oko trideset grama i duga oko sedam i po centimetara. Bebina glavica je i dalje mnogo veća u odnosu na telo, ali telo nastavlja ubrzano da raste. Vaša beba postaje i sve lepša – nastavlja se oblikovanje lica, a oči se sve više približavaju nosu.

## 14. Nedelja

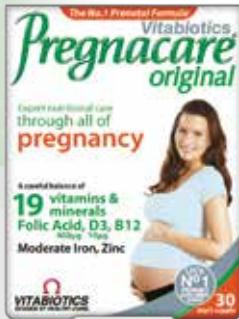
Drage trudnice, dobrodošle u drugi trimestar – najlepši period trudnoće! Verovatno se svakoga dana sve bolje osećate, imate više snage i puni ste elana. Uživajte! Beba je živahna i pliva u plodovoj vodi koja ispunjava njene disajne puteve. Pravi grimase, mršti se i pomera oči. Zvuči preslatko, zar ne?!

UK's  
No 1  
PREGNANCY  
SUPPLEMENT  
BRAND

# Pregnacare®

## ZA SVE BUDUĆE I SADAŠNJE MAME!

- pažljivo odabrana kombinacija vitamina i minerala
- vaša sigurna podrška od prvog dana



PRE  
ZAČEĆA



TOKOM  
TRUDNOĆE



POSLE  
POROĐAJA

[www.inpharm.rs](http://www.inpharm.rs)

INPHARM

## 15. Nedelja

Drage buduće mame, da li ste već svima rekle radosnu vest? Sigurno su srećni zbog vašeg novog stanja i promena koje vas očekuju. Bebina koža je i dalje prozirna i tanka, ali se nastavlja njen razvoj. Sada počinju da se razvijaju lanugo dlačice koje prekrivaju bebino telo i imaju ulogu da zaštite kožu od plodove vode u kojoj provodi vreme. Ove dlačice počinju da opadaju u osmom mesecu trudnoće. Beba sada zaista liči na čoveka – lice dobija ljudske konture, počinju da rastu obrve i trepavice, a noge su duže od ruku. Trudnicama je imunitet oslabljen, pa vodite računa o tome da jedete zdravu hranu bogatu C vitaminom, dovoljno spavajte i pijte dosta vode. U dogovoru sa ginekologom izaberite prenatalne vitamine. Povedite računa o krvnoj slici, redovno kontrolišite šećer i zalihe gvožđa.

## 16. Nedelja

U ovoj nedelji vaša trudnoća se sigurno dobro vidi. Da li su već počeli da vas propuštaju u redu ili ustupaju mesto u prevozu? Mogu se javiti bolovi i probadanja u stomaku ili leđima, ali vaše telo se prilagođava vašem stanju. Materica je veća, a time i stomak, pa se mišići moraju prilagođavati novom stanju. Tražite položaje koji vam odgovaraju i prilagodite tempo života i rada svom stanju. Još ne možete da se osetite bebine pokrete, iako je beba sve vreme aktivna. Strpite se još malo! Po prvi put tokom bebinog razvoja telo je duže od glave i nastavlja rast kako bi bilo srazmerno.

## 17. Nedelja

Zbog povećanje telesne mase moraćete često da menjate položaje i da tražite položaj koji vam najviše prija, pogotovo noću. Nemojte da spavate na leđima jer uvećana materica pritiska krvne sudove na leđima. U ovoj nedelji je vaša beba teška oko sto pedeset grama, a dugačka oko trinaest centimetara. Beba postaje sve osetljivija na zvuke i znajte da čuje i otkucaje vašeg srca. Trudite se da pričate bebi dok mazite stomak. Bebe raspoznaju majčin glas čim se rode jer su ga slušale još u stomaku.

## 18. Nedelja

Vaša beba je sada veličine kruške – teška je skoro dvesta grama, a dugačka oko četrnaest centimetara. U ovom periodu pokreti su jako izraženi. Beba se stalno prevrće i pomera ruke i noge, što ćete sve jače osećati. Genitalni organi su sada potpuno formirani. Pluća nastavljaju svoj razvoj, do 28. nedelje će se dve glavne bronhije granati na manje bronhirole. Razvija se i bebin imunološki sistem – sada beba stvara antitela. Vaša kičma i zglobovi su sve više opterećeni zbog stomaka koji raste i pomeranja centra gravitacije, pa biste mogle i da radite vežbe ako vam je trudnoća uredna i ako vam je ginekolog dao dozvolu. Vežbe koje radite moraju biti prilagođene vašem stanju. Trudite se da se zdravo hranite i unosite dovoljno tečnosti, prvenstveno vode!

## 19. Nedelja

Na vašem telu i licu su vidljive promene. U ovom periodu trudnoće će vam se na sredini stomaka, od stidne kosti do pupka, pojaviti tamna linija (linea negra) koja se pojavljuje samo u trudnoći i nestaje nekoliko meseci nakon porođaja. Zbog povećanog pigmenta može vam se pojaviti i „maska trudnoće“ – tamne fleke na gornjoj usni, obrazima ili čelu. Pege i fleke se mogu javiti i na drugim delovima tela, a stidne usne, bradavice, pazuh ili bedra sa unutrašnje strane mogu da potamne. Sve ovo se dešava pod uticajem hormona. Na bebinoj koži se stvara vernix caseosa – bela, sirasta supstanca koja pomaže bebi da lako prođe kroz porođajni kanal i štiti je od infekcija. Beba sada izgleda srazmerno i veličina glave u odnosu na telo nije naglašena. Razvija se velikom brzinom, a mozak formira čula sluha, vida, mirisa, ukusa i dodira.

## 20. Nedelja

Drage buduće mame, sada ste na polovini trudnoće! Budite sigurne da će vam period do porođaja brzo proći, pa se organizujte na vreme za sve što planirate da uradite do tada. U ovom periodu bebin mozak počinje da se ubrzano razvija, što će se nastaviti do detetove pete godine. Beba sada guta više plodove vode, što je dobro za njen probavni sistem. U njenim crevima se formira mekonijum – crna, lepljiva i gusta materija, bebina prva stolica. Kolostrum, prethodnica mleka i prva bebina hrana pomaže da se mekonijum izbaci iz creva kada se beba rodi i počne da sisa.

## 21. Nedelja

Drage trudnice, ne brinite ako još niste osetili bebine pokrete, uskoro će se to desiti. Stomak vam se i dalje povećava, ali je kao i grudi, manje osetljiv na dodir. Loše varenje, nadimanje i gorušica su pojave koje prate ovaj period. Razlog je rast bebe i materice što pomera unutrašnje organe i pritiska ih. Bebina creva se sve više skupljaju i šire, a njen probavni sistem se sve više razvija. Ako osetite ritmične pokrete u svom stomaku, znajte da to vaša beba štuca! Sluh bebe je razvijen pa beba čuje sve zvuke koji dolaze spolja, pa možete da joj pevate ili pričate. Mnoge bebe su najživahnije uveče kada se vi umirite. Takođe, bebine pokrete ćete osetiti čim nešto pojedete – beba je dobila energiju preko hrane! Vaša beba je sve aktivnija!

## 22. Nedelja

Drage buduće mame, ovo je period kad možete brže da dobijate na težini, pa pokušajte da pazite na ishranu. Vaš stomak je sve veći, a beba sve aktivnija. Nekad se brzo umarate i čini vam se da ste prilično zaboravni. To je normalno u ovoj fazi trudnoće. Odmarajte se koliko možete jer je ovo i dalje prijatan period. Kad posmatrate bebu na ultrazvuku, jako liči na novorođenče. Crte lica su definisane i jasne, beba pomera okice i prstiće, a čak pravi i pokrete disanja jer se u ovom periodu razvijaju pluća i mozak.



## 23. Nedelja

Drage buduće mame u ovom periodu je bebama sluh potpuno razvijen pa pokušajte da im se što češće obraćate

---

Vaša beba je u ovom periodu dugačka oko dvadeset i devet centimetara, a teška nešto više od četiristo pedeset grama. Veličine je srednjeg patlidžana. Bebina boja kože već postaje ružičasta. U plućima se razvijaju krvne žile kako bi se ona pripremila za disanje. Bebama je u ovom periodu sluh razvijen, pa s obzirom na to da vas čuje, pokušajte da joj se što češće obraćate.

## 24. Nedelja

Vaša materica je sve šira i njen položaj je sada oko pet centimetara iznad pupka. Unutrašnji organi vrše pritisak i normalno je da više otičete i osećate pritisak i težinu u nogama. Vaša beba je sada teška oko petstočetdeset grama, a dugačka oko trideset centimetara. Unutrašnji organi su formirani, ali im treba još malo vremena da vrše svoju funkciju.

## 25. Nedelja

Drage trudnice, stomak vam i dalje raste, beba se razvija, a vi ste u ovom periodu možda lepši nego ikad. Koža je obično blistava i čista, a kosa je bujna i ne opada. Na ultrazvuku možete čak videti i kosu ako je beba ima. Bebe u ovom periodu dobijaju otisak prsta. Zvuči uzbudljivo, zar ne? U ovoj i u narednim nedeljama trudnoće će se razvijati bebin centralni nervni sistem sada se formira sklonost ka korišćenju leve ili desne ruke. Beba uspostavlja svoje navike, ima ritam spavanja, kao i periode kada je aktivna.

## 26. Nedelja

Vaša beba je sada dugačka oko trideset i pet centimetara, a teška između sedamsto i osamsto grama. Možemo je uporediti sa malom dinjom. Sad je vreme kad beba počinje da otvara oči, a obrve i trepavice se još razvijaju, i tako će biti sve do porođaja. Bebina pluća nastavljaju da sazrevaju tako što beba udiše i izdiše male količine plodove vode. Sada je pravo vreme da razmislite da li želite da sačuvate matične ćelije, zalag za budućnost vašeg deteta. Informišite se detaljno o bankama, a mi vam preporučujemo Švajcarsku banku matičnih ćelija (Swiss Stem Cell Bank), jedinu Fact NetCord akreditovanu banku u Srbiji.

## 27. Nedelja

U ovoj nedelji se može javiti osećaj da nemate dovoljno vazduha. Materica se širi i raste i to je razlog takvog osećaja, ali ne brinite - beba je sigurno dobro i ne nedostaje joj vazduha jer vaše telo sada radi efikasnije zahvaljujući hormonima koji vam nekad prave toliko problema! Bebin mozak nastavlja svoj ubrzani razvoj, a pluća sazrevanje, ali još nisu sposobna za samostalno funkcionisanje. Beba sada malo spava, malo je budna i pravi pokrete - pomera ruke i noge, otvara oči i najčešće sisa palac. Sve jače osećate bebine pokrete, naročito posle vašeg obroka - beba dobija energiju i aktivna je!

## 28. Nedelja

Drage buduće mame, dobrodošle u treći trimestar. Sad se lekarski pregledi obavljaju češće i to je uglavnom na dve do tri nedelje, a od 36. nedelje do porođaja to će biti jednom nedeljno, kada ćete raditi ctg. Beba u ovoj nedelji raspoznaje tamu i svetlost, a može i da trepće. Nervni sistem je razvijen dovoljno da reguliše telesnu temperaturu i ritmične disajne pokrete dok koštana srž sada u potpunosti preuzima ulogu stvaranja crvenih krvnih zrnaca.



## 29. Nedelja

Beba raste, razvija se i dobija više masnog tkiva, zato unosite dovoljnu količinu proteina, vitamina i minerala (posebno vitamin C, folnu kiselinu i gvožđe) jer je to bitno za razvoj bebe do porođaja. Ne zaboravite da unosite i dosta kalcijuma zbog razvoja koštanog sistema vaše bebe! Uspostavljen je bebin ritam spavanja i buđenja i ona sada uspostavlja i fazu dubokog sna (REM faza). Mozak se i dalje razvija i sazreva milijardu neurona svakoga dana. Fascinantno, zar ne?

## 30. Nedelja

Sada je vaša beba dugačka oko četrdeset centimetara, a teška oko hiljadu trista grama. Nabori i lanugo dlačice polako nestaju sa bebinog tela, a kosa joj raste. U ovoj nedelji beba već može zauzeti položaj glavicom na dole. Količina plodove vode je sada oko sedamsto mililitara, ali će se ta količina smanjivati do porođaja. Još uvek se razvija telo, a vid posebno. Kada se rodi, beba će veći deo dana držati oči zat-

vorene, a kada ih otvori, moći će da vidi predmete na nekoliko centimetara od svog lica. Vaša beba u ovoj nedelji izgleda skoro isto onako kako će izgledati na rođenju, pa ćete možda po ultrazvučnim slikama pogađati na koga liči. Razgovarajte i sa drugim roditeljima i mamama koje su se skoro porodile. Dobra informisanost će otkloniti sve vaše nedoumice i eventualni strah! Da li ste se odlučili za čuvanje matičnih ćelija? Pozovite banku i zakažite preuzimanje vašeg seta.

## 31. Nedelja

Drage trudnice, jeste li već doživele da noću ne možete da spavate od silnih akrobacija koje beba izvodi u stomaku? Iako ste zbog toga možda neispavane, gledajte na to s vedrije strane – to je znak da je beba aktivna i da je sa njom sve u redu. U ovoj fazi razvoja bebi se pojavljuje boja očiju, no ona neće biti skroz definisana još šest do devet meseci nakon porođaja, jer pigmentacija oka treba da bude izložena svetlu kako bi se u celosti formirala. Tamnoputa deca obično se rađaju sa tamno plavim ili svetlo smeđim očima koje se razvijaju u smeđe ili crne nakon šest meseci do godinu dana.

## 32. Nedelja

U ovoj nedelji beba teži oko 1700 grama, a dugačka je oko 42 centimetra. U narednih sedam nedelja dobiće trećinu ili čak polovinu svoje težine na rođenju. Organi se još razvijaju, nokti su narasli, a kosa na glavici još uvek raste. Beba i dalje vežba otvaranje i zatvaranje očiju, a spava 90 do 95 odsto vremena. Iako je još prerano da spremate torbu za porodilište, ovo je možda pravo vreme da napravite spisak šta bi vam sve moglo zatrebati u porodilištu i šta još sve želite da uradite pre nego što se beba rodi. Trebalo bi i da organizujete "logistiku" za vreme kada se vraćate iz porodilišta. Na primer, razmislite koje prijateljice ili članovi porodice bi vam mogli pomoći oko nabavke namirnica, vođenja pokućstva ili brige oko kućnog ljubimca.

## 33. Nedelja

Drage mame, možete odahnuti – beba više nema toliko prostora u stomaku, pa njeni pokreti više liče na kotrljanje, nego na udarce, tako da ćete od sada biti pošteđene



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

onih snažnih udaraca u rebra! U ovoj nedelji ubrzan rast mozga povećava bebinu glavu za oko 9.5 milimetara. Kostilobanje nisu spojene, a to će joj olakšati prolazak kroz porođajni kanal. Te kosti ne srastaju ni neko vreme nakon rođenja da bi se mozak mogao razvijati i rasti. Svakog dana odvojite vreme kako bi se odmorile i osetile bebine pokrete. Lekari obično preporučuju da nakon 28. nedelje trudnoće jednom do dva puta dnevno odvojite vremena za praćenje bebinih aktivnosti.

## 34. Nedelja

Mame, ako ste se ikada brinule hoćete li izgurati trudnoću do kraja, odnosno bojale se da ćete se poroditi pre termina, više nema razloga za brigu. Bebe rođene između 34. i 37. nedelje obično nemaju nikakvih zdravstvenih poteškoća. Možda im je u početku potrebna pojačana neonatološka nega, ali dugoročno gledano razvijaju se jednako kao i bebe rođene u predviđenom terminu. U ovom periodu neke bebe su se već smestile u položaj glavom prema dole, odnosno okrenule su se u položaj za porođaj. Kako se materica i trbušni zidovi sve više protežu, sve više svetla dolazi u matericu, pa bebe sve više otvaraju i zatvaraju oči. Do bebe sada prodire sve više svetla, a to joj pomaže da razlikuje dan od noći.

## 35. Nedelja

Do 35. nedelje trudnoće bebin fizički razvoj je gotov i sledećih nekoliko nedelja će beba samo dobijati na težini. Devedeset i devet odsto dece rođene u ovoj nedelji preživljava bez ikakvih poteškoća, jer je tada centralni nervni sistem sazreo, probavni sistem je gotovo kompletno razvijen, a i pluća su obično u celosti sazrela. Zadnjih nedelja trudnoće možda ćete se osećati bezvoljno, patiti od nesаницe ili pak od manjka apetita. Poverite se svom lekaru – verovatno se radi o takozvanom "baby blues"-u. Oko 10 odsto trudnica pati od lošeg raspoloženja koje se kasnije može razviti u postporođajnu depresiju. Nemojte se previše zabrinjavati zbog toga – joga, meditacija ili neke druge tehnike opuštanja mogu vam pomoći da ga se rešite. Provodite vreme sa svojim partnerom, šetajte i obavezno razgovarajte o svojim osećanjima.

## 36. Nedelja

Bebi su već otpale dlačice koje su pokrivale njeno telo, a gubi se i verniks – voštana materija koja pokriva i štiti kožu tokom devet meseci boravka u vašem stomaku. Beba sve te materije guta, kao i drugi sekret, a to će sve biti sadržaj njene prve kake – mekonijuma. U 36. nedelji razvijeni su i mišići za sisanje i beba samo čeka prvi dan hranjenja. S obzirom na to da ste ušle u deveti mesec, sada je pravo vreme da spakujete torbu za porodilište. Više o tome šta vam je potrebno potrebno za porodilište možete naći u našem 8. poglavlju. Nemojte zaboraviti da u porodilište ponese set za matične ćelije ukoliko ste se odlučili da ih sačuvate.

## 37. Nedelja

U vašem stomaku beba uči da diše tako što udiše i izdiše plodovu vodu kako bi usavršila tu veštinu. Najverovatnije sisa palac, okreće glavu, guta i trepće. Neka deca imaju dugačku kosu koja ne mora biti iste boje kao mamina ili tatina. Neka deca se, pak, rađaju bez imalo kosice. Videćemo kakva će biti vaša! Lažne kontrakcije sada mogu biti sve bolnije i češće, a možda će vam se pojačati i vaginalni sekret. Ako primećujete krvave tragove, odnosno ako vam je sekret prošaran krvnim tragovima, možda je počeo da se odvaja sluzavi čep koji se nalazi na vratu materice. On bebu inače štiti od bakterija i infekcija, a kako se vrat materice širi i skraćuje, sluzavi čep porođaja polako ispada. Gubitak sluzavog čepa ne mora značiti da je porođaj počeo, pa može proći i nekoliko dana do porođaja. Međutim, ako primetite da je krvarenje obilnije, odmah krenite u bolnicu.

## 38. Nedelja

Drage mame, čestitam! 'Dogurali' ste do kraja trudnoće! Za sve bebe rođene između 38. i 42. nedelje smatra se da su rođene u terminu, a 40. nedelja trudnoće, odnosno tačan datum termina zapravo je samo jedna tačka u tom razdoblju. Sada već sigurno s nestrpljenjem očekujete trenutak kada će vaša beba doći na svet. Iskoristite ove poslednje dane da se odmorite. Dremajte, čitajte i provodite što više vremena sa partnerom i drugim vama dragim osobama. Budite spremne da vodenjak može



Drage mame,  
budite spremne  
- nakon napornog  
porođaja, beba će biti  
jako gladna!

---

puknuti svakog trenutka, međutim zaboravite na scene iz filmova da će voda odjednom početi šikljati po podu – vodenjak najčešće lagano curi.

## 39. Nedelja

Drage mame, i beba s jednakim nestrpljenjem očekuje početak porođaja. Dok vi čekate trenutak kada ćete je primiti u naručje, ona i dalje ubrzano skuplja slojeve masnoće koji će joj pomoći pri regulaciji telesne temperature nakon rođenja. Pupčanik je dugačak otprilike kao i beba, a u njemu plivaju milioni dragocenih matičnih ćelija. Fascinantno, zar ne? Hormoni trudnoće mogu prouzrokovati naticanje grudi, a počinju da se stvaraju i male količine mleka.

## 40. Nedelja

Ovo je nedelja kada bi konačno trebalo da se upoznate sa bebom. Sigurno ste do sad spremili sve što vam je potrebno i uredili bebin kutak. Opremljena s preko 70 različitih refleksa beba je spremna da otpočne novi život van stomaka. U 40. nedelji teži otprilike 3400 grama, a dugačka je oko 51 centimetar. Oko 15 odsto mase bebe čine masne naslage. Grudi su joj izbočene, a kosti lobanje još nisu spojene kako bi se prilikom porođaja mogle malo preklopiti i tako joj olakšati prolazak kroz porođajni kanal. Nemojte se iznenaditi ako bebina glava odmah nakon porođaja bude imala nepravilan, kupast oblik. To je sasvim normalna posledica porođaja i brzo će se ispraviti. Verujemo da ste već nestrpljive da vidite svoju bebu, ali ne brinite - dani će brzo proći, pa se trudite da vreme prekratite šetnjama ili čitanjem knjige.



mama  
www.mamaklik.rs  
klik

Portal za  
modernu  
mamu



## 5.

# *Stil života u trudnoći*

### Ishrana

Doneti novorođenče na svet je uzbudljivo iskustvo koje zahteva da više obraćate pažnju na zdravu ishranu. Stara izreka "Jesti za dvoje" ne znači da tokom trudnoće treba da jedete duplo više. Treba vam samo malo više energije, vitamina i korisnih nutrijenata kada ste trudni, tako da je akcenat na namirnicama visoke hranljive vrednosti.

Najveći strah svake buduće mame, osim brige o bebi, su kilogrami koji se devet meseci „talože“. Beba teži svega 25 odsto od ukupnog dobitka u telesnoj masi porodilje, ali određen procenat odlazi i na težinu posteljice, na uvećane organe, kao i na veliku količinu plodove vode. Ipak, treba voditi računa o načinu ishrane i fizičkoj aktivnosti. Prema savetima lekara trudnica bi trebalo da se ugoji između 9 i 15 kilograma. Naravno, česte su situacije da je uzrok višak kilograma na vagi zapravo posledica velikog zadržavanja vode u organizmu trudnice, ali bez obzira na to, treba voditi računa o pravilnoj ishrani.

Na spisku namirnica koje bi trebalo izbegavati su: jako slano, začinjeno, slatkiši, alkohol, cigarete, slatki gazirani napici, energetski napici i slično. Tih devet najuzbudljivijih meseci žena bi trebalo da se potpuno posveti zdravom načinu života. Ovakav režim olakšaće period kada se beba rodi i kada počne laktacija, kao i briga o bebi.

Dnevne kalorijske potrebe za ženu su od 1800 do 2200 kalorija. Tokom trudnoće taj iznos treba povećati za 15 odsto, odnosno za 300-500 kalorija na dan. Naravno, podrazumeva se da se kalorije unose u zdravom obliku - kroz meso, voće, povrće i celovite žitarice.

## Meso i riba

Ishrana trudnice treba da obiluje mesom živine, kao i nemasnom junetinom i nemasnom svinjetinom. Značajno je da žene tokom trudnoće jedu meso, jer organizam najbolje iskorišćava gvožđe iz ove vrste namirnice. Riba takode treba da bude na jelovniku, jer u njoj ima kalcijuma neophodnog za čvrste bebine kosti, kao i korisnih omega masnih kiselina. Treba izbegavati slano meso, sa puno veštačkih dodataka, masne i suhomesnate proizvode lošeg kvaliteta.

## Mlečni proizvodi

Mlečni proizvodi su dobar izvor minerala i proteina. Pijte jogurt, jedite mladi sir, kajmak... Poželjno je da jedete i voćne jogurte, ali najbolje je da njih sami napravite, jer su kupovni puni šećera. Nutricionisti savetuju da izbegavate konzervanse i veštačke aditive, pa je ovo još jedan glas za domaće voćne jogurte ili domaće sladolede. U ishranu uvrstite fermentisane proizvode od kravljeg mleka, ali i one od kozijeg – koziji sir i kozije kiselo mleko, koji su veoma zdravi za organizam.

## Voće i povrće

Svaki dan je neophodan unos voća bogatog vitaminom C i porcije tamnozelenog listnatog povrća. U ishrani treba da dominiraju sveže namirnice. Zdrav izvor proteina su i pasulj, boranija, sočivo, kao i koštunjavi plodovi. Mahunarke su od posebnog značaja za one trudnice koje su vegetarijanci ili vegani. Vitamin C se nalazi u jagodama, dinjama, kupusu, paprikama, prokelju. Neka sveže voće i povrće bude svaki dan na vašem tanjiru.

## Folna kiselina i vitamini

Trudnici je potrebno 400 mikrograma folne kiseline dnevno i zato se preporučuje uzimanje u prvom trimestru trudnoće. Ishranom je nemoguće da se sve potrebe zadovolje, pa je preporuka da se kombinuju raznovrsna ishrana i suplementi. Namirnice bogate folnom kiselinom su pahuljice, hleb i peciva od celog zrna žitarica, spanać, brokoli, karfiol, špargle i mahunarke.

## Žitarice

Nemojte se bojati žitarica, one su vrlo zdrave i značajne. Međutim, pametno ih birajte. Izbegavajte hleb od belog brašna. Birajte peciva i testenine napravljene od celog zrna žitarica. Naša preporuka je testenina od celog zrna spelte ili raži. Na vašem jelovniku neka bude i riža jer je najbolji izvor prehrambenih vlakana i najsigurniji način da se spreči pojava zatvora koja je veoma česta u toku trudnoće.

## Uzimanje vode u trudnoći

Drage buduće mame, konzumiranje vode je izuzetno važno tokom trudnoće zbog promena kroz koje vaše telo prolazi u ovom periodu. Pravilnim izborom vode za piće u trudnoći obezbeđuju se važni minerali koji su neophodni za normalno funkcionisanje vašeg organizma, a doprinosi se i normalnom rastu i razvoju bebe.

Trudnicama se preporučuje da unose između 1,8 i 2,5 litara vode dnevno, jer dobra hidratacija reguliše telesnu težinu, smanjuje rizik od pojave hroničnih bolesti, urinarnih infekcija i drugih oboljenja.

Flaširane mineralne vode uglavnom sadrže važne minerale koji su potrebni telu, ali visok sadržaj određenih elemenata kao što su natrijum, magnezijum, jod i kalcijum, mogu da poremete pravilno funkcionisanje organizma.

Prirodne mineralne vode, čije je poreklo arteško, spadaju u vode koje imaju uravnoteženu koncentraciju važnih elemenata i minerala i povoljno utiču na zdravlje trudnice i sve metaboličke procese, imaju terapeutsko dejstvo kod mnogih hroničnih bolesti, a sadrže i optimalnu količinu kalcijuma, što pogoduje normalnoj izgradnji kostiju i korena zuba u drugom i trećem tromesečju trudnoće. To su vode koje izviru iz velikih dubina zemlje, zaštićene su od bilo kakve vrste spoljnog zagađenja jer prolaze kroz slojeve stena i krečnjaka i na taj način se prirodno filtriraju na svom putu ka izvorištu.

Svetski stručnjaci preporučuju svakodnevno konzumiranje arteških voda jer doprinose zdravijem i kvalitetnijem životu trudnice, a na taj način omogućavaju pravilan razvoj bebe u stomaku.



Za doručak možete spremati sebi kašu od ovsenih pahuljica ili celog zrna ovsu, sa dodatkom nekog voća, cimeta ili orašastih plodova. Ovo je ukusan, a nutritivno bogat doručak.

---

# KADA SVAKA ĆELIJA KAŽE DA **VODAVODA** ZAUVEK MLADI



**POTVRDIO  
MEDICINSKI  
FAKULTET  
U BEOGRADU**

NAŠA SRPSKA ARTEŠKA VODA

## Negativan uticaj pušenja i alkohola u trudnoći

Dokazano je (i istaknuto na pakovanju cigareta) da je pušenje tokom trudnoće, a posebno nakon trećeg meseca, vrlo štetno. Svaki put kad udahnete dim cigarete, fetus pati od hipoksičkog (nizak nivo kiseonika) napada, koji veoma negativno deluje na bebu. Broj otkucaja srca bebe tada se ubrzava, a čest nedostatak kiseonika utiče da se beba ne razvija kao što bi trebalo. Osim toga, pušenje povećava rizik i za mnoge druge komplikacije u trudnoći. Preporučuje se da potpuno prekinete s pušenjem tokom cele trudnoće i dojenja.

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

## Odevanje u trudnoći

Drage trudnice, birajte odeću u kojoj ćete se osećati udobno. Zbog trudničkih hormona, verovatno vam je često toplo, pa se trudite da garderobu prilagodite svom osećaju, ali i vremenskim uslovima. Radije se odlučite za odeću sačinjenu od prirodnih materijala. Mnogim trudnicama otiču stopala, pa ne treba da vas čudi ako vam zatreba obuća većeg broja.

## Higijena zuba u trudnoći

U trudnoći se menja nivo hormona, zbog čega zubi i desni kod nekih trudnica mogu postati osetljiviji na bakterije, čime se povećava mogućnost nastanka zubnih infekcija. Zubi se u trudnoći ne menjaju, njihova struktura ostaje ista, ali je važno u ovom periodu više vremena posvetiti njihovoj nezi. Higijenu usne duplje za vreme trudnoće treba održavati u skladu sa uputstvima koje je dao stomatolog nakon pregleda usta. Uglavnom su opšte preporuke identične: zube treba redovno prati, a prostore između zuba čistiti zubnim koncem. S obzirom na to da mnoge trudnice, posebno one u ranoj trudnoći imaju mučnine i često povraćaju, poželjno je da se, nakon povraćanja, usta dobro isperu vodom, kako bi se neutralizovao kiseli sadržaj usne duplje. Tokom trudnoće poželjno je posećivati stomatologa svaka tri meseca. Stomatolog će tokom tih poseta pregledati zube, izlečiti one zahvaćene karijesom i po potrebi će zube temeljno očistiti od naslaga i zubnog kamenca.



## Spavanje u trudnoći

Prema studiji objavljenoj u Britanskom žurnalu za medicinu, trudnice bi trebalo da spavaju na levom 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 pritiska donju šuplju venu i time otežava rad srca i krvotoka.





**Dušica Kovačević,**  
VMS babica, sertifikovani edukator  
psihofizičke pripreme sa prenatal  
pilatesom i jogom.  
Osnivač udruženja "Fit i zdrava  
mama" i vlasnica "Bebi patrola"  
patronažnog servisa

## 6.

# *Vežbanje i plan vežbi u trudnoći*

Postoji mnogo dobrih, naučno potvrđenih razloga zašto vežbati u trudnoći, a mi vam donosimo samo neke:

- Velike su šanse da ćete se manje ugojiti.
- Povećavate šanse da vam porođaj bude olakšan. Ojačani mišići i poboljšana cirkulacija vam daju više energije, vitalnosti i snage u trenutku porođaja. Porođaj ne samo da može biti lakši, već će i kraće trajati.
- Umanjuju se šanse za dobijanje gestacijskog dijabetesa. Javljanje dijabetesa u trudnoći povećava rizik od prevremenog porođaja i šansu da beba bude veće telesne mase.
- Vežbanje poboljšava raspoloženje. Aktivne buduće mame su smirenije i veselije od neaktivnih. Smanjuje se bol u leđima. Oko dve trećine trudnica su iskusile bolove u leđima, a vežbanje vam može dosta pomoći, naročito u drugoj polovini trudnoće kada kičma trpi veće opterećenje zbog rasta stomaka.
- Poboljšava se varenje i umanjuje mogućnost nastanka zatvora. Zbog povećanja hormona progesterona i rasta materice, creva su pod pritiskom i usporava se njihov rad. Vežbe sa prilagođenom ishranom i optimalnom količinom tečnosti čuvaju vaš sistem za varenje i poboljšavaju njegovu funkciju.
- Vežbanjem sprečavate pojavu otoka u nogama.
- Omogućavate brži oporavak nakon porođaja u odnosu na mame koje su bile neaktivne. Uz vežbanje ćete lakše prolaziti kroz sve izazove tokom prvih nedelja majčinstva.



Trudnice mogu započeti sa vežbanjem od 12. nedelje trudnoće uz dozvolu svog ginekologa. Izuzetak su aktivne sportistkinje koje mogu nastaviti sa vežbanjem i u prvim nedeljama trudnoće

## Prednosti vežbanja se osete odmah i mogu trajati ceo život.

Opšte preporuke za vežbanje u trudnoći su: dobro se zagrejte pre vežbanja, vežbajte na prostirkama, izbegavajte nagle pokrete i poskakivanja, kao i preterana istezanja. Važno je prilagoditi vežbe, kao i intenzitet vežbanja sopstvenim mogućnostima i ne zaboraviti na uzimanje tečnosti tokom aktivnosti.

U toku trudnoće vaše telo prolazi kroz fiziološke promene koje zahtevaju pažljivo osmišljen program vežbanja. Jedan od programa koji se najčešće preporučuje trudnicama jeste prenatal pilates i prenatal joga.

## Kegelove vežbe

Trudnice nikako ne bi trebalo da zaborave na Kegelove vežbe. Uloga ovih vežbi je da ojačaju i povećaju elastičnost mišića dna male karlice. Ovi mišići su značajni jer beba kroz njih prolazi za vreme porođaja, a za njihovo treniranje koristimo upravo Kegelove vežbe.

Kegelove vežbe će vam pomoći i da ojačate grupu mišića koji podržavaju bešiku, rektum i vaginu. Trudnice koje svakodnevno rade Kegelove vežbe mogu da olakšaju sebi porođaj. Vežbanjem mišića karličnog dna umanjujete dva problema koja se mogu javiti u trudnoći, a to su nevoljno mokrenje (kada se nakašljete, kinete, smežete se...) i pojavu hemoroida. Takođe, veoma je važno da nastavite sa treniranjem ovih mišića i nakon porođaja, da biste povratile kontrolu mokrenja i jačale vaginalne mišiće.

Nakon fizičkih vežbi uvek bi trebalo da sledi 10 - 15 minuta relaksacije. Relaksacija je svesno i voljno opuštanje tela. Mogu se opuštat i pojedini delovi (parcijalna relaksacija) ili celo telo.

## Plan vežbi

Drage trudnice, donosimo vam plan vežbi koje možete da radite kod kuće, ukoliko nemate rizičnu trudnoću i ne morate da mirujete.



### 1. VEŽBA MAČKA – ova vežba aktivira celo telo, rasterećuje karlicu, pojačava trbušnu cirkulaciju i smanjuje bol u leđima

Postavite se u četvoronožni položaj, oslonac je na dlanovima, leđa su prava, udahnite u ovom položaju, a zatim izdahom (poželjno je zvučno kroz zube izdisati) spuštajte glavu i savijajte bradu na grudi, dok kičmeni stub istežete ka gore. Istežete lopatice, ramena, donji deo leđa i karlicu. Karlicu lagano spuštate ka podu i aktivirate trbušne mišiće.

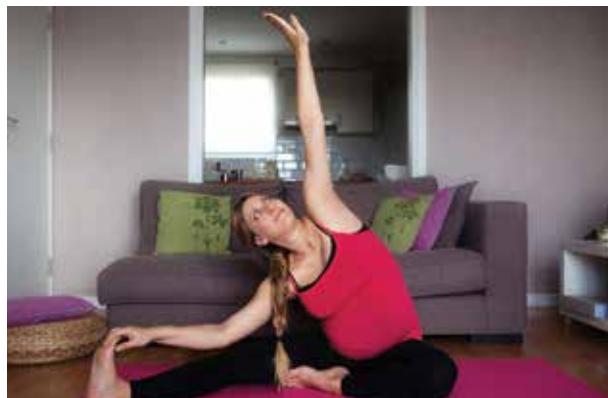


### 3. VEŽBA ISTEZANJA U SEDEĆEM POLOŽAJU - ovom vežbom istežete kičmeni stub i postićete razgibanost u kukovima. Cilj je da proširite prostor ispod rebra, jačate grudne mišiće koji su podrška dojka, takođe jačate i istežete grudne mišiće.

Sedite sa razmaknutim nogama, jednu nogu savijete u kolenu i polako povlačite ka preponi. Spustite ruku duž ispružene noge i probajte da uhvatite palac na stopalu. Udahom podižete drugu ruku iznad glave sa pogledom prema šaci. Uz izdah osetite istezanje dok su vam ramena i vrat opušteni. Lagano se udahom vratite u centar i polako uz izdah spuštajte ruku koja je bila iznad glave ispod stomaka i obgrlite ga, dok suprotnu ruku podižete iznad glave. Trebalo bi da osećate istezanje međurebarnih mišića. Zadržite se u ovom položaju nekoliko udaha i izdaha, a zatim ponovite ovo i sa drugom stranom tela.

### 2. DIJAGONALNO ISTEZANJE - u ovom položaju balansirajući na jednoj ruci i suprotnoj nozi istežete celo telo, i stvarate više prostora za rast bebe. Istezanje u položaju na kolenima može sprečiti nastanak strija.

Postavite se u četvoronožni položaj. Udahnite i podignite jednu nogu, zatim izdahnite i sledećim udahom podignite suprotnu ruku, uz izdah istežite telo u horizontalnoj liniji od pete do prstiju šake. Zadržite se u ovom položaju tri duboka udaha i izdaha, a zatim ponovite sve i sa suprotnom nogom i rukom.





#### 4. VEŽBA ZA FLEKSIBILNOST KARLICE - ova vežba je idealna kao priprema karlice za porodaj

Udahnite i spojite šake, podignite ih visoko iznad glave i lagano potisnite ramena unazad. Izdužite kičmeni stub. Izdahom se polako spustite u polučučanj, a ukoliko vam nije naporno pređite do kraja u čučanj. Zadržite se u ovom položaju tokom tri udaha i izdaha. Probajte da spustite dlanove na pod, lagano prebacite težište sa pete na prste, lagano se zaljuljajte i udahom idite na pete a izdahom se njišite i prebacite na prste.



#### 5. VEŽBA ZA JAČANJE MIŠIĆA KARLICE I LEĐA

Ležite na leđa, savijte noge u kolenima raširite malo više od širine kukova i privucite pete ga karlici, dok su vam ruke ispružene pored tela. Udahom podižite karlicu, stavite akcenat na vaginalne mišiće, gluteus i donji deo leđa, nakon udaha izdahnite kroz zube zvučno i dok izdišete polako spuštajte karlicu.



Swiss  
Stem Cell  
Bank



ŠVAJCARSKA BANKA  
MATIČNIH ĆELIJA

**Najsigurnije  
za najvrednije!**



[www.SwissStemBank.rs](http://www.SwissStemBank.rs)

## 7.

# Matične ćelije

*Matične ćelije su previše vredne da bi bile odbačene i one predstavljaju zalog za budućnost vašeg deteta i cele porodice.*

Matične ćelije su osnovne ćelije ljudskog organizma, od kojih razvojem nastaju sva tkiva i organi. One imaju mogućnost da se transformišu tokom čitavog života što znači da predstavljaju svojevrsnu «rezervu» za obnavljanje oštećenih tkiva. Ljudsko telo ima u sebi preko 200 vrsta zrelih ćelija, a svaka vrsta ima svoju karakterističnu i specijalizovanu funkciju.

Kada je beba rođena matične ćelije su završile svoju osnovnu funkciju izgradnje bebinog organizma i ostaju u telu kao rezerva koja služi za obnavljanje i zamenu oštećenih i ostarelih ćelija i tkiva tokom celog života.

Neke od najvažnijih osobina matičnih ćelija su mogućnost samoobnavljanja i njihova sposobnost da se diferenciraju (pretvaraju) u bilo koji tip ćelije. To znači da one imaju neverovatnu moć ne samo da proizvode same sebe već i da stvaraju nova tkiva prilikom svoje deobe i razvoja. Upravo ta sposobnost proizvodjenja različitih vrsta specijalizovanih ćelija čini matične ćelije tako jedinstvenim, neponovljivim i vrednim u medicinskoj terapiji. Tokom trudnoće, budući roditelji imaju mnogo važnih odluka koje se odnose na zdravlje novog člana porodice kroz detinjstvo i u nastavku života, a jedna od takvih odluka je i pohrana matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce.

Porodaj je jedinstvena prilika da sačuvate matične ćelije i time obezbedite sigurniju budućnost vašem detetu i čitavoj porodici.

Važnost pupčane vrpce za razvoj bebe tokom trudnoće je izuzetno bitna, a **Swiss Stem Cell Bank - Švajcarska Banka Matičnih Čelija** pruža mogućnost za produženje te uloge tokom celog života deteta.

Pupčana vrpca je važan izvor matičnih ćelija: hematopoeznih koje su najzastupljenije u krvi pupčane vrpce i mezenhimalnih, koje su najzastupljenije u samom tkivu pupčane vrpce. Iz hematopoeznih matičnih ćelija nastaju sve vrste krvnih ćelija, a iz mezenhimalnih matičnih ćelija se mogu razviti ćelije kao što su: koštane, mišićne, nervne, hrskavične, srčane i druge.

## Lek sadašnjosti i budućnosti

Nauka i medicina danas beleže najznačajnija dostignuća i priznanja upravo na polju regenerativne medicine, odnosno lečenja matičnim ćelijama.

Matične ćelije su već do sada promenile i spasile više hiljada života širom sveta. Nauka razvija i druge "čudesne" mogućnosti primene ovih dragocenih ćelija, što može biti veliki korak za čovečanstvo.



U ovom trenutku, više od 4500 kliničkih ispitivanja širom sveta koristi matične ćelije za lečenje mnogih vrsta bolesti posebno u: hematologiji, neurologiji, neurohirurgiji, ortopediji, dermatologiji i oftamologiji. To je ogroman broj, pogotovo ako uzmemo u obzir da je pre samo deset godina bilo oko 400 studija. Po mom mišljenju, 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**

Trenutno se matičnim ćelijama uspešno leči više od 80 bolesti. Ova oblast medicine se neprestano razvija, što pokazuju dostignuća kliničkih ispitivanja. Izvesno je da će u bliskoj budućnosti one imati još širu primenu. Matične ćelije se već koriste u lečenju hematoloških, imunoloških i metaboličkih poremećaja, kao i određenih tipova malignih bolesti. Za pojedine bolesti, matične ćelije su jedina mogućnost lečenja, dok se u nekim slučajevima primenjuju kada su prethodni izvori lečenja neuspešni ili kada je bolest agresivna.

Nakon transplantacije, matične ćelije se prirodno kreću kroz krvotok prema oštećenim područjima. Kada je transplantacija uspešna, stvoren je novi, zdrav imunološki sistem.

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

Zašto treba sačuvati matične ćelije?

- Perfektna, 100 odsto podudarnost za novorođenče.
- Velika verovatnoća da matične ćelije vaše bebe odgovaraju užim srođnicima: braći, sestrama i roditeljima.
- Uzimanje uzorka matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce za majku i za novorođenče je potpuno bezopasno i bezbolno.
- Krv i tkivo pupčane vrpce sadrže svežije i zdravije matične ćelije - stare samo devet meseci i zaštićene u majčinoj materici od raznih virusa i infekcija.

Švajcarska banka matičnih ćelija - Swiss Stem Cell Bank – prva je i jedina FACT NetCord akreditovana banka u Srbiji. Ona je prva privatna švajcarska banka i jedna od dve u Evropi, odnosno jedna od sedam u celom svetu, 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 deteta biti pohranjene na pravi način, te da će zaista moći da budu iskorišćene u slučaju potrebe. Švajcarska banka matičnih ćelija - Swiss Stem Cell Bank osnovana je 2005.

godine pri kardiocentru Ticino u Luganu, visoko specijalizovanoj bolnici čiji je akcenat na naučno-istraživačkim radovima, i gde je obavljena prva autologna transplantacija matičnih ćelija kod pacijenta sa infarktom miokarda. Danas, banka zapošljava 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 uspela da zadovolji najviše standarde u procesu prikupljanja, procesuiranja i krioprezervacije matičnih ćelija iz krvi i tkiva pupčane vrpce, po najsavremenijim svetskim standardima.

Zašto izabrati SSCB - Swiss Stem Cell Bank?

- Švajcarska banka matičnih ćelija je prva i jedinstvena banka matičnih ćelija u Švajcarskoj koja ima prestižnu FACT NetCord akreditaciju.
- Jedina je ovlašćena hibridna banka u Švajcarskoj. Prednost hibridne banke je mogućnost pristupa javnom registru kao i saradnja sa javnim klinikama u slučaju potrebe za lečenjem.
- Primenuje zlatni standard za izdvajanje i pohranu matičnih ćelija za razliku od banki koje još uvek pohranjuju punu krv. Ovaj proces je mnogo složeniji, ali pruža mogućnost roditeljima da saznaju kolikim brojem i kakvim kvalitetom matičnih ćelija raspolažu.
- Švajcarska banka matičnih ćelija je pod konstantnom kontrolom Swissmedic-a, Švajcarske regulatorne agencije za nadzor i sigurnost u zdravstvu.
- Svojim klijentima pruža besplatnu pomoć i medicinske konsultacije u slučaju lečenja.

**NAJSIGURNIJE ZA NAJVREDNIJE!!**

## 8.

# *Kamperski vodič za porodilište*

Ulaskom u deveti mesec treba da spremite svoju torbu za porodilište. Ukoliko vam je ginekolog rekao da postoji rizik od prevremenog porođaja, poželjno je spakovati torbu i ranije. S obzirom na to da ćete tamo kampovati najmanje tri dana, ne treba da zaboravite osnovne stvari. Mi vam donosimo spisak svih stvari, od obaveznih do opcionih, koji vam mogu olakšati boravak u porodilištu:

Stvari treba da se nose u manjoj torbi, koja treba da bude uredno upakovana i lagana za nošenje. Trudite se da izbegnete pakovanje u velike kofere jer oni nisu laki, niti praktični. Zapamtite da sve što vam dodatno zatreba može doneti partner ili neko od članova porodice. Čak i u porodilištima u kojima je zabranjena poseta, dozvoljeno je ostavljanje paketa.



Isto tako, treba imati na umu da mnoga porodilišta u zgradi imaju prodavnice gde možete kupovati ukoliko vam nešto zatreba – voda, hrana, nešto od sredstava za ličnu higijenu.

## Spisak stvari za prijem u porodilište

Nikako nemojte zaboraviti neophodnu dokumentaciju koja će svima olakšati posao:

- Lična dokumenta (važeća zdravstvena knjižica i lična karta) i nešto novca
- Krvna grupa i Rh faktor (na prezime koje je u dokumentima)
- Uput za porodilište iz doma zdravlja
- Izveštaj vaginalnog i cervikalnog brisa
- Hbs Ag - test na žuticu (radi se po uputu ginekologa najčešće između 34. i 37. nedelje trudnoće)
- Koprokultura (pojedina porodilišta je ne traže)

- Kompletna krvna slika, biohemija i nalaz urina (ne stariji od mesec dana)
- Poslednji izveštaj CTG-a i ultrazvuka
- Za epiduralnu anesteziju faktori koagulacije (PT, PTT, fibrinogen)
- Izveštaj lekara specijaliste ukoliko bolujete od neke hronične bolesti



Ukoliko vaš partner prisustvuje porođaju svakako toplo preporučujemo da ponese fotoaparat ili video kameru kako bi zabeležio taj jedinstveni trenutak vaših života.

---

## Stvari za boravak u porodilištu

- Spavaćica (duboki V izrez korisan zbog dojenja)
- Bademantil (opciono)
- Papuče (sobne i gumene - za plažu)
- Krema protiv ragada (lanolin krema)
- Peškiri (za lice i za telo)
- Mrežaste gaćice (koristite ih u porodilištu i kada dođete kući)
- Mrežasti ulošci (nosite najmanje dva pakovanja)
- Pribor za ličnu higijenu
- Flašica vode i nešto za jelo nakon porođaja
- Mobilni telefon i punjač
- Labelo (koristiće vam i tokom porođaja kod suvih usta)
- Plastična čaša
- Mekan brushalter pogodan za dojenje
- Tuferi za dojenje
- Toalet papir
- Plastične kese za odlaganje prljavog veša
- Mini klizma i diklofen čepići (kupiti ako ima potrebe)
- Set za matične ćelije

# Za ljubav koja raste



**plazma**<sup>®</sup>  
SVE ŠTO TI TREBA

## Stvari za novorođenče

U porodilištu je potrebno imati nekoliko stvari za novorođenče:

- Pakovanje jednokratnih pelena (većina porodilišta traži)
- Tetra pelene (3 komada) ili peškir na kojem ćete držati bebu

Ukoliko budete smešteni u "baby friendly" porodilištu, biće vam potrebna i krema za bebu (za pelensko područje), tuferi koje možete natopiti vodom ili vlažne maramice. U nekim porodilištima u Srbiji potrebno je poneti i odeću za bebu za dane boravka u bolnici (bodići, benkice, zeke, čarapice, kapice)

## Završetak kampovanja – otpust iz porodilišta

Osvanuo je i taj divan dan, idete kući sa svojom bebom. Stvari za otpust vam donosi partner ili neko od članova porodice tog dana kada vam kažu da izlazite iz porodilišta. Ove stvari je najbolje ranije pripremiti kod kuće. Za sebe izaberite udobnu odeću. Zbog eventualne rane od epiziotomije, možda bi vam najudobnije bilo u haljini ili nekoj suknji. Ukoliko preferirate pantalone, trudite se da one ne budu tesne, niti uske. Stomak vam neće odmah spasti nakon porođaja, pa bi vam možda najudobnije bilo u nekom komadu garderobe koji ste nosili tokom trudnoće. Osim odeće, za sebe spakujte i udobnu obuću i meki grudnjak, eventualno potkušulju. Preporučuje se da mrežaste gaćice koristite i neko vreme nakon porođaja.

## Stvari za bebin izlazak

- Jednokratna pelena (ponesite i jednu rezervnu)
- Švedska pelena (1 komad)
- Zeka (odelce)
- Bodi ili benkica
- Tetra pelena (dva ili tri komada)
- Kapica
- Čarapice
- Ćebence ili pamučni prekrivač
- Autosedište za iznošenje bebe i vožnju u autu

## Veliki povratak – stvari za bebu u kući

Bez obzira na to da li ćete stvari za bebu kupovati unapred ili ostaviti tati da to uradi u pauzama slavlja, ne zaboravite šta vam je sve neophodno kad beba dođe kući:

- Kolica
- Autosedište
- Krevetac sa dušekom

- Kadica za kupanje bebe (poželjno sa termometrom)
- Bokal za polivanje bebe tokom kupanja
- Peškiri za bebu (pamučni, sa kapuljačom)
- Posteljina za bebu (dva donja čaršava, prekrivač, nepromočiva podloga za krevetac)
- Veliko pakovanje jednokratnih pelena
- Tetra pelene (za negu, brisanje i široki povoj – bar 20 komada)
- Švedske pelene (bar 5 komada)
- Kapice
- Čarapice
- Odeća za bebu (bodići, pantalonice, zekice) – odeću prilagoditi godišnjem dobu
- Krema za pelensko područje (birajte kozmetiku namenjenu bebama)
- Povidon jod ili oktanisept za negu pupka
- Široki zavoj za pupak (eventualno papirni flaster)
- Fiziološki rastvor
- Sterilne komprese 5x5 (bar 20 komada)
- Bebi sapun ili kupka za kupanje (birajte kozmetiku namenjenu bebama)
- Bebi češalj za kosu
- Makazice za bebine nokte
- Pumpica (aspirator za čišćenje bebinog nosa)
- Tuferi ili vlažne maramice (bez parfema i veštačkih dodataka)



## 9.

# *Porodaj*

Svaka trudnica se bar jednom zapita kada će porodaj početi, koliko će trajati i da li će ona prepoznati početak simptoma. Teško je sa sigurnošću dati odgovor na ovo pitanje, ali svakako češći pregledi ginekologa i CTG zapis mogu nagovestiti kada bi mogli da se jave predznaci koji ukazuju na početak porođaja.

Pre početka porođaja u organizmu trudnice odigravaju se izvesne promene koje ukazuju da se početak porođaja može očekivati vrlo brzo.

### **Predznaci koji ukazuju da je porodaj blizu:**

#### **Olakšano disanje**

Spuštanjem prednjačućeg dela ploda u malu karlicu, spušta se i plod u celini, pa samim tim se spušta i dno materice. Na taj način smanjuje se pritisak na dijafragmu, pa trudnica počinje lakše da diše i bolje se oseća, a ako je imala smetnje sa gorušicom i one prestaju.

#### **Učestalo mokrenje**

Prednjačevići deo ploda, po spuštanju u malu karlicu vrši pritisak na mokraćnu bešiku, što izaziva češće mokrenje.

## Izbacivanje sluzavog ili sluzavo-krvavog čepa

Kod izvesnog broja trudnica, kao predznak skorog početka porođaja može da se javi izbacivanje sluzavog čepa sa primesama sveže krvi ili sluzi braonkaste boje. Nakon ispadanja čepa može proći dva sata, dva dana pa čak i dve nedelje do početka porođaja. Veliki broj trudnica i ne primeti ovaj predznak.

## Sigurni znaci početka porođaja:

### Pojava materičnih kontrakcija

Kod najvećeg broja trudnica porođaj počinje kontrakcijama materice. One mogu biti lažne i prave. Razlika je u tome što lažne, tzv. Brakston Hicks, nisu pravilne, nemaju ujednačen intenzitet i vreme trajanja. Prave kontrakcije su u početku retke, ali se javljaju ritmično, sa sve većom učestalošću, intenzitetom i trajanjem. One ne moraju biti bolne, ali se uvek javlja stezanje stomaka koje može biti praćeno neprijatnošću u dnu stomaka ili u predelu krsta u vidu menstrualnog bola koji prati ovo stezanje.

### Pucanje vodenjaka

Kod 10-15 odsto žena pre porođajnih kontrakcija se može javiti pucanje vodenjaka, ako je nastupilo u terminu ili oko termina porođaja, a vrlo brzo posle toga, najdalje 24-48h, javljaju se porođajne kontrakcije materice. Prsnuće može biti delimično (visoko) ili potpuno.

U slučaju delimičnog prsnuća plodova voda otiče u malim količinama i prvo što ćete primetiti je mokar veš. Tada treba da ispratite to oticanje, obucite čist veš, ne stavljajte uložak ili vatu i pratite. Često može da se desi da je veš mokar usled znojenja, nevoljnog mokrenja ili pojačanog vaginalnog sekreta. U slučaju da utvrdite da konstantno imate vlažan veš i da to traje nekoliko sati, obavezno se javite svom ginekologu.

Kod potpunog prsnuća plodova voda ističe u većoj količini. Normalna plodova voda je bistra i bezbojna tečnost bez mirisa. U tom slučaju potrebno je da legnete ako ste kod kuće, a ako ste na ulici zastanite desetak minuta, pa nakon toga polako krenite u bolnicu. Kod pucanja vodenjaka je najvažnije da se trudnica malo primiri, pa tek nakon toga da krene sa pripremom i odlaskom u bolnicu!

**Oslušajte svoje telo, budite pozitivne i spremno dočekajte bebu!**

## Četiri porođajna doba

Svaki porođaj se deli na četiri porođajna doba. Svaka trudnoća, pa i porođaj su individualni, pa zavisi od trudnice do trudnice koliko će neko porođajno doba trajati.

### Prvo porođajno doba

Prvo porođajno doba je doba dilatacije (otvaranja) grlića koje počinje sa prvim kontrakcijama, a završava se potpunim otvaranjem grlića (10 cm-veličina dlana). Kada dođe do kompletne dilatacije tada započinje drugo porođajno doba u kom dolazi do istiskivanja ploda (rađanja bebe), a nakon rođenja ploda počinje treće porođajno doba koje podrazumeva rađanje posteljice. Četvrto porođajno doba se odnosi na period od dva sata nakon rođenja posteljice i podrazumeva ostanak u porođajnom boksu pod nadzorom babice i lekara.

Kada osetite prve simptome početka porođaja ostanite mirne i oslušajte svoje telo, a u tome će vam mnogo pomoći ako ste pohađale časove psihofizičke pripreme. Ukoliko ste pripremljene na adekvatan način, bićete smirene i strpljivo ćete sačekati da kontrakcije budu jače i učestalije. Doživljaj kontrakcija je individualan: kod nekih žena je to u predelu donjeg dela leđa, kod nekih kreće iz leđa i širi se napred po dnu stomaka, dok neke žene osećaju bol samo po dnu stomaka i najčešće ga opisuju kao menstrualni bol koji se javi i prestane. Kontrakcija je uvek praćena stvrdnjavanjem stomaka. U početku ta neprijatnost kratko traje, a pauze između dve kontrakcije su duže od 10 minuta. Kada kontrakcije postanu učestalije, a pauze kraće od 10 minuta, počnite da ih brojite i sačekajte da izbrojite 20 kontrakcija. Ako one postanu izrazito bolne i pre toga, i počnete da osećate potrebu za uključivanjem prvog tipa disanja, savet je da uzmete torbu i polako krenete u porodilište. Dok ste još kod kuće, pratite kontrakcije i masirajte deo tela koji vas boli, a možete uključiti i toplu kupku. Šetajte što više ili isprobavajte različite poze (možete se nagnuti na napred i osloniti se na puno jastuka ili preko lopte za pilates kako biste smanjili pritisak i olakšali sebi). Kada se kontrakcije pojačaju i postanu sve učestalije, vreme je da uzmete torbu i krenete u porodilište.



Uvek kada posumnjate da je došlo do prsnuća vodenjaka, a još uvek nemate kontrakcije, treba da se javite u porodilište.

---

Individualno je koliko će trajati prvo porođajno doba. Kod prvorođanke traje, u proseku, oko 12-14 sati, dok kod drugorođanke i višerođanke traje u proseku 7-10 sati. Isto tako može da se desi da prvo porođajno doba traje znatno kraće ili znatno duže od ovog proseka.

## Šta treba porođilja da radi u prvom porođajnom dobu?

Priprema trudnice za porođaj obuhvata savladavanje tehnika opuštanja, disanja, tehniku napinjanja i upoznavanja sa svim relevantnim fazama porođaja. Uvežbavanje disanja je neophodno iz više razloga. Pre svega, pravilnom dubinom i ritmom širenja i skupljanja pluća postiže se maksimalna oksigenacija krvi koja je važna ne samo za vas već i za plod. Zatim, vežbanjem se jača disajna muskulatura koja u toku porođaja takođe vrši pojačan rad. Za vreme porođaja, a naročito u fazi istiskivanja ploda, od velike je važnosti disciplinovanje i racionalno disanje, kako se ne bi nepotrebno gubila snaga. A onda i ono najvažnije: koncentrisanjem na određenu tehniku disanja za vreme porođaja, skrećemo sebi pažnju sa osećaja bola i usmeravamo svoju pažnju samo na disanje, pa se tako bol lakše podnosi i savladava.

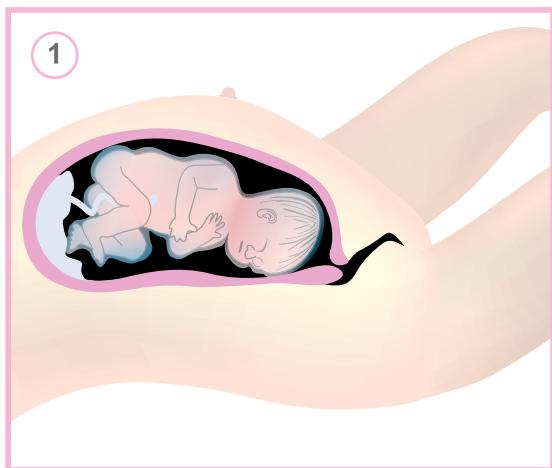
## Tipovi disanja tokom porođaja

Vežba disanja se izvodi u polusedećem položaju. Postoje tri tehnike disanja koje se koriste isključivo u prvom porođajnom dobu (period otvaranja grlića materice).

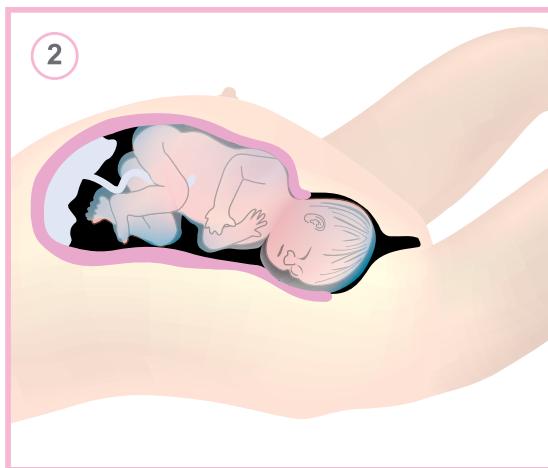
### I tip disanja

Koristi se sa pojavom prvih kontrakcija uz relaksaciju. Većina trudnica ovu tehniku koristi u samom početku kada kontrakcije postaju postepeno neprijatne, ali ukoliko vam odgovara možete je koristiti i duže.

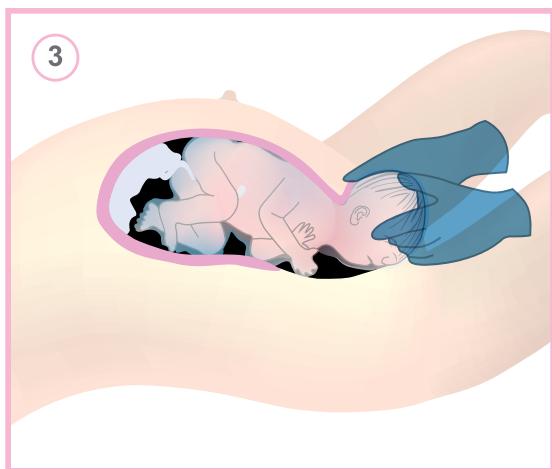
Polako i duboko udahnite na nos i izdahnite na usta. Pri izdahu izgovarajte slovo S. Na ovaj način kontrolišete izdah koji će trajati dva puta duže od udaha. Ponavljajte ovo disanje sve dok imate kontrakcije, pratite njen rast, kulminaciju i pad. Možete spustiti šake na stomak i tako dodiranjem pratiti širenje i podizanje grudnog koša.



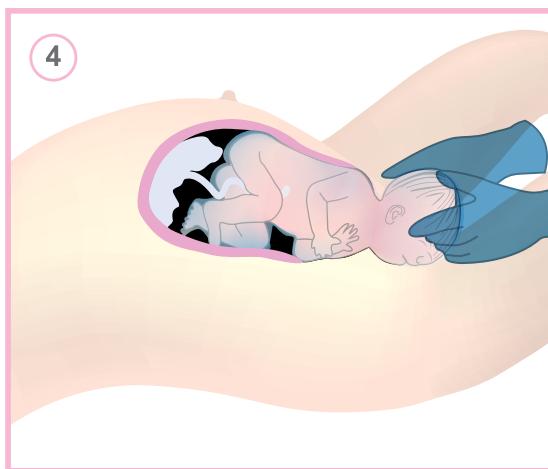
Pre trudova



Uključivanje (početak trudova) stezanje, spuštanje, otvaranje materice



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



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

## II tip disanja (plitko i površno disanje)

Ova tehnika disanja se primenjuje kada kontrakcije postanu učestalije, jače i intenzivnije. Veoma je važno da se dobro uvežba ova tehnika da ne bi došlo do grešaka pri disanju. Dok izvodite ovo disanje veoma je važno da opustite mišiće tela. Kod ove tehnike koristi se samo gornja trećina pluća, što utiče na manje pomeranje dijafragme i samim tim smanjuje neprijatnost.

Udobno se smestite, udahnite na nos i kratko izdahnite na usta zvučno izgovarajući zvuk S. Nastavite da dišete plitko i površno samo na usta dok kontrakcija traje, a kada ona prestane izdahnite na usta. Oslušajte sebe i osetite ritmičnost disanja. Ako pravilno dišete nećete se umarati i gubiti dah. Disanje mora imati rast, kulminaciju i pad, baš kao i kontrakcija.

## III tip disanja (disanje u prelaznoj fazi porođaja)

Koristi se pred sam kraj prvog porođajnog doba i ova faza je uglavnom i najteža za većinu žena, jer se pored kontrakcija koje su sada veoma česte, pojavljuje i novi osećaj napona u predelu rektuma ili bešike. Zbog nedovoljno otvorenog grlića materice, morate se u toku napona suzdržavati (što će vam svakako reći babica i lekar) i pokušati da se u toku napona ne napinjete. U ovoj fazi neke žene već osećaju iscrpljenost, a neke gube kontrolu. Vrlo je važno da budete strpljive i slušate savete babice i lekara jer ta faza ne traje dugo, a izuzetno je značajno da ne izgubite snagu, jer ste samo na korak do istiskivanja bebe.

Koristite plitko i površno disanje kada osetite kontrakciju, na osećaj napona izdahnite do kraja i probajte da izdahom stegnete vaginalne mišiće. Ako vam je teško da to izvedete imajte na umu da je veoma bitno da karlično dno bude što opuštenije i da strpljivo sačekate dozvolu za napinjanje.

## Epiduralna anestezija

Ako ste se odlučili za epiduralnu anesteziju, možda se pitate u kom trenutku, tokom porođaja, ćete dobiti epiduralnu anesteziju. Uslovi neophodni za to su: da je dilatacija od 4 do 6 cm, i da je prokinut vodenjak. Ako je to slučaj, onda se anestetikom namaže

mesto uboda i nakon toga, između dve kontrakcije, aplikuje se kateter. Anestezilog će vas tada postaviti u odgovarajući položaj - na boku sa savijenim kolenima ili u sedeći položaj sa savijenom kičmom - naglasiće vam da je najvažnije da se u toku aplikacije ne pomerate i da ostanete mirne. Ono što ne treba da vas iznenadi kada imate epidural jeste urinarni kateter koji će vam plasirati, stoga je ležeći položaj jedini koji možete zauzeti tokom epiduralne anestezije, i bićete sve vreme priključene na CTG aparat koji omogućava kontinuirano praćenje srčanih tonova ploda kao i kontrakcije materice. Nekada će i pored anestezije biti potrebno da koristite disanje.

## Drugo porođajno doba (doba istiskivanja ploda)

Počinje sa potpunom dilatacijom grlića i završava se istiskivanjem ploda.

Babica se priprema, stavlja rukavice, sipa povidon jod penu i počinje sa masažom perineuma tj. međice. Potrudite da saradujete i slušate uputstva posebno ako ste pod dejstvom epiduralne anestezije, i da tada iskoristite naučenu tehniku napinjanja sa časova psihofizičke pripreme. Kada napon krene babica će vam reći da jako udahnete na usta, povlačite ručke ili noge ka sebi, potisnete ramena i bradu na grudi, i da jako gurate. Vi ste sada zvezda, glavni akter, a lekar i babica su tu samo da pripomognu dok se vi **SAME PORAĐATE** i rađate bebu. Iz koliko napona ćete roditi zavisi od vas, ali i od vašeg prirodnog toka, ali sigurno je da i vi i oni težite tome da pratite napone i da rodite bebu u roku od nekoliko minuta.

## Disanje kod istiskivanja ploda

Sa svakim naponom gurajte najjače što možete, sa plućima punim vazduha. Između dva napona imaćete kratak predah, a nakon toga ponovo napon. Lekar će možda zajedno sa bobicom proceniti da li je neophodna epiziotomija. Ona se uvek radi u najjačem naponu i najčešće se ne oseti.

Sa masažom i pripremom međice za porođaj možete početi još u trudnoći, odnosno od 34. nedelje trudnoće i na taj način je izbeći. Takođe se izvodi i posebno disanje za "zaštitu međice" u trenutku rađanja glavice, tada ćete dobiti savet da ne gurate već da dišete plitko (dahćete) i da ako imate napon ne gurate već dišete na ovaj način, kako bi se smanjio pritisak na međicu i sprečilo njeno pucanje ili epiziotomija.



Znajte da se uvek individualno pristupa svakoj porodilji, da je to avantura koja može da iznenadi i najjuigraniju ekipu, ali je važno da znate da ste na sigurnom mestu.

---

I sada jedno veliko bravo! Beba je rođena, vi ste je rodili! Babica je prihvata, nekada aspirira gornje disajne puteve, podvezuje pupčanik i preseca, ako ostavljate matične ćelije na čuvanje i to će se obaviti u ovoj fazi, a za to vreme lekar posmatra bebu i ona dobija ocenu tzv. Apgar skor. Očekujete bebin prvi udah, odnosno plač i tada vam je stavljaju na grudi da je dodirnete, osetite, poljubite, mazite. Oksitocin, hormon ljubavi je na vrhuncu, neverovatno se osećate, osećanja su vam pomešana. Babica će uzeti bebu i odneti je dalje na merenje, povijanje i ponovo vam je doneti i staviti na grudi i zamoliti vas da proverite tračicu oko bebine ruke na kojoj se nalazi identifikacioni broj koji će staviti i vama. Brojevi treba da su identični i to su vaše narukvice koje ne skidate do polaska kući.

Zatim sledi primopredaja novorođenčeta u dečiji boks pedijatrijskim sestrama i pedijatrima, vi ostajete na istom mestu u boksu da rodite posteljicu i sada znate da je upravo kreće period treće porođajno doba.

### Treće i četvrto porođajno doba (doba rađanja posteljice)

Posteljica bi trebalo da se rodi u roku od 15-30 minuta, ona se najčešće rađa sama, a nekada uz asistenciju babice koja pritisne dno materice preko stomaka i povuče lagano za pupčanik, što nije bolno i brzo je gotovo. Ako se ne odlubi i rodi u ovom periodu, ili ako se rodi, a lekar i babica pri njenom pregledu registruju da joj nedostaje neki deo ili vam se javi pojačano krvarenje, znajte da su to sve situacije u kojima je neophodno uraditi reviziju materice. Revizija se uglavnom radi u anesteziji, a ako ste već primili epiduralnu anesteziju, onda se dodaje anestetik dok se u suprotnom daje kratka opšta intravenska anestezija.

Nakon rađanja posteljice pristupa se saniranju, tj. ušivanju epiziotomije i eventualno ruptura, rascepa ako ih ima, što se takođe izvodi u anesteziji i to lokalnoj. Zatim vas babica sređuje, pere genitalije, menja se posteljina, eventualno oblačite novu spavaćicu i babica uzima mrežasti uložak iz vaše torbe koja je tik uz vas, kaže vam da ispružite noge i dobro vas pokrije. Drhtavica koja se može javiti je normalna, nekada će vam na stomak staviti i led preko spavaćice da bi se pospešilo kontrahovanje materice.

Sada kad ste tako lepo upakovane na krevetu ostajete da ležite naredna 2h i ovaj period je zapravo četvrto porođajno doba. I dalje ćete imati infuziju, i dobićete savet da ne

spavate i ne jedete jer će tokom ovog perioda lekari pratiti i dati procenu vašeg opšteg stanja kao i krvarenja iz materice. Zato će vam sada mnogo značiti pratnja koja je bila na porođaju, i naravno ostala i u ovom trenutku uz vas, jer će vam praviti društvo, sumiraćete utiske, javljati najbližima, gledati zabeležene fotografije vaše bebe i diviti se vašoj hrabrosti, snazi i vašem ponovnom rođenju - sada kao MAJKE.

Nakon ova 2h, polako vas sa vašim stvarima prevoze na kolicima u sobu ili apartman na akušerskom odeljenju.

## Carski rez

Porođaj donosi novi život i zbog toga je svaki porođaj divan i drugačiji.

Ponekad se može čuti mišljenje da je samo vaginalni porođaj "prirodan", čime se ističu nepotrebne razlike među majkama.

Mi smatramo da je svaki porođaj prirodan, pa tako i onaj izveden carskim rezom. Ipak, treba istaći da je porođaj carskim rezom ipak operacija. Buduće mame bi, pre carskog reza, trebalo da se informišu o ovakvoj vrsti hirurškog zahvata.

## Indikacije za carski rez

Carski rez je indikovano odnosno preporučeno u slučajevima kada je vaginalni porođaj iz određenih medicinskih razloga opasan za majku, bebu ili pak za oboje, zbog anomalija i oboljenja genitalnih organa, kad u trudnoći ili pri samom porođaju dođe do komplikacija, te se mora hitno izvesti. Najčešće indikacije za carski rez su: prethodni carski rez sa vertikalnim rezom materice, ali i dva ili više carskih rezova sa horizontalnim rezom materice.

Ako ste imali jedan carski rez, sledeći porođaj još uvek može biti vaginalnim putem.

Carski rez se najčešće radi i u slučajevima suženja karlice, poprečnog položaja ploda, pretećeg prsnuća materice, prednjaće posteljice, vulvovaginalnog herpesa, prevremenog odlublivanja posteljice koje smanjenjem površine pričvršćene uz matericu smanjuje dotok krvi do bebe, a pojavom krvarenja prethodi da ugrozi stanje trudnice.

U relativne indikacije za carski rez spadaju: višeploidna trudnoća, prethodni carski rez, teška preeklampsija, produženi porođaj, jako veliki plod koji prednjači nogama ili zadnjicom, operacije na materici, različite vrste akutnih infekcija.



Iako se carski rez danas rutinski izvodi, ova operacija može da nosi određene rizike.

- Koliko traje i kako izgleda operativni zahvat?

Carski rez obično traje oko 40 minuta, u nekim slučajevima i duže. Trudnici se prvo u venu uvodi kanila pomoću koje dobija infuziju, a potom se odvodi u operacionu salu gde dobija anesteziju. Vrsta anestezije zavisi od stanja trudnice i dogovora ginekologa i anesteziologa. Ona može biti opšta, i daje se uglavnom za hitna stanja, pa trudnica nije svesna toka porođaja. Ukoliko dobije regionalnu, spinalnu anesteziju, trudnica je budna tokom trajanja operacije.

Uobičajena praksa je da se radi horizontalni rez, koji je u medicini poznat kao Pfannenstiel-ova ili Joel Cohen-ova laparotomija, i vrši se nekoliko centimetara iznad gornjeg ruba stidnih dljučica. Vertikalni rez se radi samo kod komplikacija ili urgentnih porođaja, naziva se i donjom medijalnom laparotomijom, a radi se preko sredine stomaka, između pupka i simfize. Nakon presecanja kože, preseca se tkivo po slojevima do materice, uz razmicanje prednjih trbušnih mišića. Kada se napravi rez na materici uklanjaju se plodovi ovojji i beba se vadi napolje. Nakon toga vadi se posteljica, te se pristupa zatvaranju materice i trbušnog zida po slojevima.



Kako god da se radi carski rez, u opštoj ili regionalnoj anesteziji, bebe odmah pregleda neonatolog, dok se porodilje smeštaju na odeljenje intenzivne nege. Porodilje na odeljenju, a u pojedinim slučajevima još u operacionoj sali, dobijaju lekove protiv bolova. Nakon carskog reza, ukoliko ne dođe do komplikacija, porodilje ostaju u bolnici pet do sedam dana.

## Oporavak nakon carskog reza

U bolnici će doktor i medicinska sestra uputiti porodilju kako se treba ponašati nakon operacije. Drugi dan nakon operacije bolovi nisu tako intenzivni, ali se obično i dalje daju lekovi za njihovo ublažavanje. Prati se temperatura porodilje, krvni pritisak, pregleda se i previja rana, a porodilja počinje da doji bebu. Drugi dan nakon operacije porodilja ustaje uz pomoć medicinske sestre, jer je kretanje veoma važno za cirkulaciju, stanje creva i razmenu materija u telu. Kateter se vadi, forsira se spontano mokrenje, a počinje se i sa unošenjem tečnosti. Prvo su dozvoljeni čajevi i sokovi, zatim supe, potom kašasta hrana i keks da bi se na kraju prešlo na normalan način ishrane. Rana u početku zateže, a konci se vade sedam do deset dana od operacije. Prva ginekološka kontrola je nakon mesec dana. Takođe, kao i kod vaginalnog porođaja, seksualni odnosi se ne preporučuju u prvih četiri do šest nedelja nakon operacije. Kada dođu kući porodilje ne treba da dižu ništa teže od svoje bebe. Potrebno je da se odmaraju, redovno kreću i pravilno hrane.

Žene koje se porode carskim rezom imaju vaginalno krvarenje nakon porođaja, isto kao i one čija beba dođe na svet vaginalnim putem. Količina vaginalnog krvarenja se smanjuje iz dana u dan, a vaginalni iscedak ili lohije postaju sve bistrije. Iako kretanje porodilje postaje sve slobodnije, žena bi ipak neko vreme trebalo da se suzdržava od jakih napora. Ako vam ginekolog ili fizioterapeut to dozvoli, možete i da nosite pojas za pridržavanje trbušnih mišića. Ukoliko se desi da nakon odlaska iz bolnice primetite da je rana crvena, upaljena, da curi ili da je neki od konaca popustio, treba odmah da se javite svom ginekologu. Ožiljak ispočetka izgleda otečeno sa gornje strane i drugačije je boje u odnosu na kožu. Ovo se vremenom povlači i uz adekvatnu negu nakon vađenja konaca rana postaje jedva primetna tokom narednih par meseci. Kod nekih žena može se javiti takozvani keloid, odnosno preterani razvitak ožiljka, kada je on iznad nivoa kože, zadebljan, često tamnije prebojen.

Na koji god način da vašu bebu rodite, sigurni smo da će ona postati ceo vaš svet, da ćete o njoj brinuti najbolje što možete i da ćete je neizmerno voleti.

## Prevremeni porođaj

Prevremenim porođajem smatra se svaki porođaj koji nastupi pre 37. nedelje trudnoće.

Beba je od 35. nedelje dovoljno razvijena da može da preživi bez dodatnih intervencija, ali svaki prevremeni porođaj je rizičan na svoj način. Što je raniji, to je opasnost po bebu veća. Ipak, zahvaljujući tehnologiji i edukaciji bolničkog osoblja, danas čak i one bebe koje se rađaju u 25. nedelji, pa i ranije imaju dobre šanse za preživljavanje.

Prevremeni porođaj može započeti bilo kada, isto kao da se radi i o normalnom porođaju – kontrakcijama ili pucanjem vodenjaka. Ponekad se porođaj može prolongirati određenim lekovima, ali tada je potrebno strogo mirovanje i ostanak u bolnici. U nekim situacijama, kada se proceni da je veći rizik po bebu i majku da se trudnoća održava, potrebno je indukovati prevremeni porođaj, kako bi se izbegle dodatne komplikacije.

Postoje i mnogo suptilniji simptomi prevremenog porođaja, koje ne treba ignorisati: sukrvica ili vaginalno krvarenje, česte kontrakcije materice (koje ne moraju biti bolne), bolovi u stomaku. Svi ovi simptomi mogu biti i bezopasni, ali ukoliko se pojave obavezno se javite lekaru.

Postoji nekoliko faktora koji povećavaju mogućnost od prevremenog porođaja: višeplovna trudnoća (blizanci, trojke..), pušenje, pothranjenost majke, bolesti poput preeklampsije, dijabetesa, urinarnih i vaginalnih infekcija, srčanih bolesti, bolesti materice, problemi sa krvnim pritiskom, stresne situacije, raniji pobačaji i prevremeni porođaji.

Nedoneseno dete razlikuje se od donesenog prvenstveno svojim izgledom - osim što je sitnije, ima i tanju kožu bez masnog tkiva, veću glavu u odnosu na telo, retku kosicu, slabiju motoriku, a ponekad i dlačice po celom telu. Bebin respiratorni sistem nije do kraja razvijen, pa najčešće nastupaju problemi sa disanjem. Osim njih, nedonešena beba može imati problema s varenjem, imunološkim sistemom, bubrezima, razvojem mozga. Zbog svega toga nedonoščad se smeštaju u inkubatore u kojima se greju i prate se sve njihove vitalne funkcije.

Susret s inkubatorom može biti stresan za roditelje - njihova mala, bespomoćna beba okružena je cevčicama i iglama. Iako se za bebu u tom slučaju brine tim vrhunskih stručnjaka, znajte da joj i vi možete pomoći i to pre svega svojim prisustvom. Pričajte joj, pevajte, mazite je koliko je moguće. Položite je na grudi da čuje otkucaje vašeg srca. Dodir kože na kožu stimulisaće neurone i podstaknuti njen mentalni razvoj. Osim majke, ovo može jednako uspešno raditi i tata.

Ako je beba dovoljno zrela da može sisati (posle 30. nedelje) pokušajte je dojiti. Dodir vaše kože će biti od neprocenjive važnosti i nemojte se obeshrabriti ako prvi podjiti ne uspeju, već budite istrajni. Ako je ne možete direktno dojiti, obavezno se redovno izmlazajte kako bi održali laktaciju do perioda kada će beba početi da sisa. Zapamtite da je vaše mleko puno antitela 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 uvek treba da imaju kapicu i da budu toplo obučene. Beba će uživati u vašem dodiru, maženju, kupkama, vežbanju i masaži. Posebnu pažnju treba da obratite njenoj nežnoj koži koja je sklona isušivanju jer nema dovoljan broj masnih ćelija. Kupajte je uljanim kupkama i masirajte kako bi podstakli cirkulaciju. Bebin vid još nije dovoljno razvijen, pa ona za sada upoznaje svet uglavnom preko drugih čula. Upoznajte je s toplim, hladnim, hrapavim, glatkim, pevajte joj, puštajte muziku, razgovarajte u njenoj blizini.

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



## Patronaža po vašoj meri

Bebi patrola je patronaža koja brine o vama dok vi učite da brinete o vašoj bebi. Dolazak bebe u kuću donosi niz promena, a naš stručni tim će vam pružiti neophodnu podršku i pomoći da savladate nove veštine. Naše visoko obrazovane sestre-babice kontinuirano se edukuju i prate novine, nadograđujući time svoje dugogodišnje iskustvo u radu.

Pozovite nas i dobićete besplatan savet, a dolazak kod vas omogućiće da se bolje upoznamo i pomognemo vam da što lakše uplovite u roditeljstvo.

+381 64 27 66 002  
[www.bebipatrola.rs](http://www.bebipatrola.rs)



## 10.

# *Postporodajna njega majke i novorođenčeta*

### Kontrola opšteg i lokalnog stanja porodilje

Odmah nakon porođaja, počinje kontrola opšteg i lokalnog stanja porodilje. Ovu kontrolu obavljaju medicinski radnici, a ona mora biti neprekidna i tačna pogotovo u prva tri sata posle porođaja. U tom periodu se kontroliše:

- Stanje materice
- Opšte stanje porodilje
- Puls
- Temperatura
- Izgled krvavih lohija
- Rana od epiziotomije

### Nega novorođenčeta posle porođaja

Novorođenče je beba od rođenja do 28. dana života. Smatra se da je to period u kojem se beba sa svim svojim sistemima i organima adaptira na spoljni (ekstrauterini) život. Težina donesene bebe pri porođaju kreće se između 2500 - 4500 grama, a dužina bebe 48 - 52 centimetara.

Prva nega novorođenčeta sastoji se od:

- Čišćenja disajnih puteva;
- Podvezivanja i presecanja pupčanika;
- Brisanja bebe toplom sterilnom kompresom;
- Stavljanja bebe majci na grudi;
- Obrade pupka;
- Merenja obima glave, grudnog koša, bebine ukupne dužine i težine;
- Povijanja bebe u pelene;
- Stavljanje identičnih brojeva majci i bebi u vidu narukvice;
- Preporuke su da se previjena beba daje majci na kontakt ili uvid;

Za vreme boravka porodilje u porodilištu potrebno je i poželjno:

- Odmah nakon porođaja omogućiti da se ostvari bliski kontakt majke i bebe. Beba se stavlja majci na grudi. 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 pre uspostavio refleks dojenja.
- Omogućiti zajednički boravak majke i bebe.
- Majku podučiti tehnici dojenja (ukoliko je pohađala psihofizičku pripremu trudnice za porođaj, trebalo bi da već ima određena znanja).
- Podoj da bude na zahev bebe, ako je baby friendly program.
- Ne davati adaptiranu formulu ako ne postoji medicinska indikacija.
- Podučiti majku kako da izmlaza mleko ukoliko je bebi potrebna posebna nega.

## Higijena porodilje

Higijena porodilje u porodilištu sastoji se od tuširanja, održavanja higijene lica i ruku, kao i higijene zuba i usne duplje. Spoljašnje genitalije treba redovno da se peru dva puta dnevno, kao i posle stolice. Posle svakog pranja trebalo bi da se stavi novi mrežasti uložak.



Posteljina na kojoj leži porodilja mora biti čista i zategnuta. Babica preuzima brigu o krvarenju iz materice, vodi računa o uriniranju porodilje, kao i o tome da li je imala stolicu. Prvih šest nedelja preporučuje se kupanje pod tušem, a tek kasnije u kadi. Ishrana porodilje prva dva dana treba da bude laka, uz puno tečnosti, supica i čorbi.

Da biste se vratile svakodnevnim aktivnostima potrebno je da prođe određeno vreme. U prvih mesec dana će vam pomoć i podrška biti dragoceni, pa se ne libite se da ih tražite. Briga o sopstvenom telu nakon porođaja je podjednako važna kao i briga o bebi, i zato je važno da imate vremena da se posvetite sebi.

Dok krvarite obavezno koristite mrežaste uloške, i često ih menjajte. Ukoliko imate ranu od epiziotomije trudite se, kad god ste u mogućnosti, da je nakon toaleta operete i dobro prosušite. Za njeno zarastanje je najvažnije da bude suva i čista. Izbegavajte brisanje vlažnim maramicama. Ukoliko imate bolove u predelu rane koristite

analgetike koji su dozvoljeni za vreme dojenja (paracetamol, ibuprofen...) poštujući prepisane doze i način uzimanja.

Ukoliko osećate neprijatnost i bol oko vaginalnog otvora možete koristiti obloge od leda, ali ih nikako nemojte stavljati direktno na kožu već isključivo preko tkanine (npr. platnene pelene) i držite 10-15 minuta.

Nakon porođaja se veoma često pojave i hemoroidi, koji se uglavnom povuku nakon mesec dana od porođaja, a do tada možete koristiti hladne obloge i mazati specijalnu mast. Izbegavajte hranu koja izaziva zatvor, uzimajte dosta tečnosti i hranu bogatu biljnim vlaknima. Takođe je od velike važnosti da se isprati rad vaših creva i da imate stolicu u prva tri dana nakon porođaja.

Da bi se vaše telo oporavilo od trudnoće i porođaja, biće mu potrebno u proseku 4-6 nedelja, dok kod nekih porodilja to može trajati i osam nedelja.

Izbegavajte seksualne odnose u prvih šest nedelja. Sačekajte da prođe šest nedelja i nakon toga obavite obavezni ginekološki pregled gde će ginekolog proveriti da li su vaši reproduktivni organi regenerisani i dati vam, u slučaju da jesu, dozvolu za seksualne odnose.

Ne savetuje se putovanje sa bebom u prvih 5-6 nedelja, ali ako je neophodno da se uputite na duži put automobilom vodite računa da pravite česte pauze da prošetate i istegnute se. Po potrebi konsultujte se sa pedijatrom i svojim ginekologom.

Nakon porođaja, kao ni narednih mesec dana ne radite vaginalna ispiranja u ovom periodu i ne koristite tampone!

## Nega porodilje nakon carskog reza

Ako ste imali carski rez, potrebno je da mirujete dok rana ne počne da zarasta, odnosno da prvih mesec dana, a nekada i duže, ne nosite ništa teško. Neka najteže što nosite bude vaša beba, a u početku izbegavate dugotrajno stajanje.

Izbegavajte naporene aktivnosti kao što je vožnja bicikla, trčanje, dizanje tegova, aerobne vežbe. Tek nakon šest nedelja, i po obavljenom ginekološkom pregledu, dobićete dozvolu za intenzivnije fizičke aktivnosti.

Nosite mrežaste uloške za vreme krvarenja.

Kada imate nadražaj na kašalj, pridržite rukom rez-ranu ili duboko udahnite, na taj način podržavate stomak i smanjujete bol.

Kada skinete konce, obično sedmog dana nakon carskog reza, tuširajte se normalno, ali vodite računa da dobro prosušite ranu. Kada ona počne da zarasta slobodno je povremeno istrljajte peškirom.



# 11.

## *Dojenje*

### Značaj dojenja

Majčino mleko je najbolja hrana za bebe u prvih šest meseci. Ono u potpunosti odgovara nutritivnim potrebama bebe u prvim mesecima života i omogućava pravilan rast i razvoj. Kako se tokom vremena menjaju bebine potrebe, tako se i majčino mleko tome prilagođava. Fascinantno, zar ne? Dojenje donosi mnoge privilegije i za majku i za dete: nutritivne, zdravstvene, imunološke, psihološke, socijalne i na kraju ekonomske.

### Prednosti dojenja za bebu:

Majčino mleko sadrži antitela koja štite bebu od raznih infekcija, prvenstveno respiratornih i digestivnih koje i jesu najčešće prvih šest meseci nakon rođenja.

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

## Prednosti dojenja za majku:

- Tokom dojenja oslobađa se hormon oksitocin koji pomaže bržem vraćanju materice u stanje pre trudnoće.
- Smanjuje rizik od postporođajne depresije.
- Smanjuje rizik od raka dojki i jajnika.
- Brži je fizički oporavak od porođaja i vraćanje telesne težine na onu pre trudnoće.
- Štedi se vreme jer nema pripreme hrane.
- Značajno se štedi novac jer ne kupujete drugu vrstu mleka.

## Položaj bebe na dojci

Položaj bebe na dojci ključni je uslov za uspešno dojenje, ali postizanje pravilnog položaja, posebno u početku dojenja, zahteva mnogo truda i strpljenja.

Važno je obratiti pažnju na ispunjenje nekoliko osnovnih preduslova koji će osigurati uspešno dojenje:

- Opustite se i udobno smestite u sedećem ili ležećem položaju.
- Bebu držite tako da su njena glava, vrat i telo u istoj ravnini i da je lice okrenuto ka dojci
- Nosić treba biti u nivou bradavice, a usta malo ispod bradavice
- Bebinu usnicu dodirnite bradavicom i pričekajte da široko otvori usta
- Nežnim, ali odlučnim pokretom prinesite bebu na dojk: nemojte primicati sebe ili dojk prema bebi, nego privucite bebu prema dojci
- Beba prilikom dojenja treba obuhvatiti ne samo bradavicu, nego i areolu (deo oko bradavice)

## Nega dojke posle porođaja

Svaka porodilja treba obavezno da nosi grudnjak koji je ne steže. Koža oko bradavice luči prirodnu masnoću, ali nekada je potrebna nega osetljivih bradavica posebnim kremama. Porodilja posle dojenja treba mlakom vodom da opere bradavice i prosuši



### Ispravno

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



### Pogrešno

Na ovaj način beba neće dobiti dovoljno mleka, a dojenje će verovatno biti bolno za majku

ih. Najvažnije je majku upozoriti da obavezno pere ruke pre podoja jer su one izvor bakterija. Dojke možete mazati i svojim mlekom i na taj način doprineti bržoj regeneraciji oštećene kože. Ukoliko vam se jave veće ragade, potražite kremu sa visokim procentom prirodnog lanolina.

PHILIPS

AVENT



# Zdrav početak, zdrava budućnost

Philips Avent pruža vama i vašem detetu podršku u prvim i najvažnijim mesecima.



## Prepunjenost dojki

Dojke prepune mleka izazivaju veliku nelagodnost. Mleko se nakuplja u alveolama. Nekad je pritisak na alveole tako snažan da potiskuje mleko u kapilarni sistem vezivnog tkiva. Pokreće se imuni sistem majke, raste temperatura i puls, pojavljuje se groznica, a na dojci bolna i crvena mesta. Ovaj proces može biti generalizovan ili lokalizovan. Treba delovati odmah kod pojave prvih simptoma. Zastoj se može sprečiti 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 primeniti pravilnu tehniku dojenja.

Tretman: Obavezno se izvodi ručno izmlazanje mleka ili izmazanje pumpicom. Izmazanje se vrši sa jednom ili dve ruke. Prethodno oprati ruke i izvršiti masažu dojke. Korisno je i pre izmlazavanja mleka staviti topli oblog na dojku ili ih istuširati toplom vodom.

## Prevenција i terapija mastitisa

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

Lečenje: Nastaviti što češće podoje. Stavljati hladne obloge između podoja, a tople neposredno pred podoj (takođe vam dosta mogu pomoći i obloge od lista kupusa). Proveriti tehniku dojenja i ispraviti greške. Ukoliko se stanje ne popravi, uzeti uzorak mleka na bakteriološku analizu, konsultovati lekara i uključiti antibiotike po preporuci.

Za meku, nežnu,  
čistu i mirisnu odeću  
vaše bebe od prvog dana!



- Hipoalergen (umanjuje potencijalni rizik od alergija) • Ne sadrži boje
- Dermatološki testiran za osetljivu kožu • Može se koristiti od rođenja (0m+)

## 12.

# *Mama i beba kod kuće*

Svaka beba je jedinstvena osoba sa sposobnošću da vidi, čuje, oseti miris, smeje se i sisa mleko. Novorođenče može da vidi (u početku pomalo nejasno), da blago fokusira lica i velike objekte, prepoznaje kontraste (u početku one jake), raspoznaje glas. Zna-  
jte da vaše dete dolazi na svet sa određenim temperamentom. Neke bebe su veoma mirne i tihe. Međutim, neke plaču mnogo više i zahtevaju više pažnje. Neke bebe zahtevaju mnogo hranjenja, a neke od rođenja ne vole da spavaju. Uskoro ćete moći da prepoznate temperament vaše bebe i da naučite kako da zadovoljite njene potrebe.

### **Nega novorođenčeta**

#### **Urin**

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

#### **Stolica**

Prva stolica kod novorođenčeta se zove mekonijum i ona je crna, lepljiva, gotovo sluzava stolica. Tokom sledeća dva dana, stolica postepeno menja boju u tamno braon, a obično se normalna stolica javlja oko trećeg dana, kada postaje tamno žuta. S vremenom stolica postaje svetlije žuta, meke konzistencije. Mnogi roditelji se zabrinu kada vide da njihova beba ima zelenu stolicu. Pogrešno je mišljenje da je zelena



Važno je znati da u prvim danima bebe uglavom raspoznaju osobe čulima mirisa i dodira i treba im pružiti mogućnost da to u početku bude sa najbližima, tako da gledajte da otvorite vrata za posete tek kada vi i vaš partner osetite da je to pravi trenutak.

---

stolica znak gladi. Ova boja je normalna u prvim danima, pa čak i mesecima života i posledica je duže oksidacije stolice ili dužeg zadržavanja sadržaja u crevima.

Bebe koje se hrane majčinim mlekom imaju često stolicu u prvih mesec dana. Kasnije, te bebe mogu imati samo jednu stolicu dnevno ili manje, a može se desiti da prođe i nekoliko dana, pa čak i cela nedelja bez stolice. Ovo ne treba da vas zabrinjava, zatvor kod bebe je česta pojava. Potrudite se da, ako dojite, vi više konzumirate hranu koja otvara (kruške, zrele kajsije, suve šljive) ili da laganim pokretima masirate bebin stomak.



Bebe koje se hrane adaptiranim mlekom takođe će često imati stolicu u prvih mesec života. Njihove stolice često imaju smeđu žutu i čak zelenu boju, malo čvršće konzistencije nego dojene bebe.

## Spavanje

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

Sve bebe bi trebalo da spavaju na boku ili leđima. Nije preporučljivo stavljati bebu da spava na stomaku. Kada beba bude mogla da se okreće na obe strane, obično oko petog ili šestog meseca starosti, tada nije važno u kom položaju će spavati.

Beba treba da spava na čvrstom dušek u za spavanje. Obucite bebu u jednodelnu odeću (bodić, zeka ili oboje u zavisnosti od godišnjeg doba) i pokrijte je sa jednim ćebencetom (preporuka su končani, pleteni i pamučni). Uklonite sve dodatne stvari, kao što su prekrivači, jorgani, pelene, jastuci i plišane igračke tokom spavanja kako biste izbegli opasnost od gušenja.

## Odeća

Beba bi trebalo da nosi još jedan sloj odeće više nego što vi nosite, zavisno od doba godine. Ako se vaša beba znoji, obično na temenu možete uočiti, znači da je previše obučena. Obucite bebu u udobnu, opranu i opeglanu odeću. Peškiri, pamuk i mekana vuna će stvarati najbolji osećaj bebinoj koži. Budite sigurni da odeća napravljena od sintetičkih vlakana nije mekana. Proverite da šavovi nisu kruti ili grubi. Bebin veš perite odvojeno i koristite blagi specijalni prašak za pranje namenjen bebama. Ukoliko volite da koristite omekšivače, izaberite one sa nežnom formulom, specijalno namenjene bebama.

mamma  
& baby

 **lilly**  
DROGERIE



## Kupanje

Sa kupanjem beba se može početi bilo kada nakon otpuštanja iz bolnice. Dok čekate da pupčani patrljak ne otpadne, beba se kupa preko ruke i ne potapa se u kadicu. Kupajte bebu po potrebi, preporuka je da se beba kupa svaki treći dan, a da joj svakodnevno perete lice, ruke i genitalije. Kod osetljive kože bebe, kao i suve koristite suvo pranje umesto svakodnevnog kupanja, a to znači prebrisavanje bebine kože mokrim peškirićem. Pažljivo birajte kozmetiku za bebe i koristite blagi sapun, dečiji sapun ili gel za pranje tela i birajte tzv. sindete sapune, odnosno kupke bez sapuna. Kada perete bebino lice, koristite samo vodu. Nakon kupke, treba osušiti bebu mekim, udobnim peškirom. Možete koristiti losion za bebe bez dodatnih parfema, pogotovo ako primetite da joj je koža suvlja. Na taj način će joj koža biti hidrirana. Birajte sredstva prilagođena bebinoj koži i nećete pogrešiti.



Prednost uvek dajte kozmetici namenjenoj specijalno bebama.

## Nega pupka

Pupčani patrljak treba da bude izložen vazduhu zbog sušenja. Pelene treba sa se drže ispod pupka. Pustite da se pupčani patrljak osuši prirodno. On obično otpadne u roku od sedam do četrnaest dana, a normalno je da to bude i ranije, a i kasnije npr. dvadesetpetog dana. Nakon otpadanja treba pratiti da pupak ostaje suv i čist, da ne vlaži i ne krvari. U početku su male količine krvi na gazi normalne, ali ako se ona javi u većoj količini, obavestiti patronažnu sestru i pedijatra. Nastavite sa čišćenjem područja pupka nekoliko dana nakon otpadanja.

## Čišćenje genitalija

Perite genitalije novorođenčeta svakodnevno, nakon pranja ih dobro prosušite i namažite pelensku kremu u tankom sloju posebno preponski predeo. Nega penisa kod dečaka podrazumeva blago povlačenje kožice povremeno kako bi se vrh penisa očistio od belih naslaga koje se mogu naći tu i one su normalna pojava, ali ih treba očistiti nežno gasicom i fiziološkim rastvorom.

Kod devojčica vagina takođe treba da se opere kao i bilo koji drugi deo tela. Imajte na umu da nakon rođenja, može doći do hormonalne promene, uzrokujući beli iscedak ili lagano vaginalno krvarenje. Nakon nekoliko dana nakon rođenja, to će nestati. Kada

negujete pelensku regiju izbegavajte korišćenje vlažnih maramica, neka one služe samo kada niste kod kuće i u mogućnosti da operete vodom genitalije ili ih prebrišete tuferom natopljenim vodom. I zapamtite svaka česma i voda su dobre!

## 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. Važno je da znate da je bebin plač jedini način komunikacije sa okolinom, tako da su prevaziđeni stavovi da tek rođena beba može da plačem manipuliše, ne slušajte dobronamerne savete da je pustite da plače jer ćete je u suprotnom naviči na ruke jer su brojna svetska istraživanja dokazala netačnost ovih navoda. Vremenom ćete naučiti da prepoznate razliku u plaču bebe i vi kao majka ćete tačno znati da na osnovu njega zaključite koji je to razlog. Učestalo plakanje je ponekad povezano s grčevima. Ako ste nahranili, presvukli i pomazili bebu, a ona se ne smiruje, nekada je jedini način da se umiri kada je stomakom okrenuta na vaše grudi. Ako primetite da je to smiruje, stavite je na stomak i ako zaspi u tom položaju okrenite je na stranu ili leđa.

## Stomačni grčevi - kolike

Ako vaša beba plače neutešno sat ili više, moguće je da ima grčeve. Obično se javljaju nakon desetog do petnaestog dana od rođenja. Ako vaša beba ima grčeve, on ili ona mogu puštati gasove ili povlačiti svoje noge i ruke ka grudima sa pojavom crvenila na licu. Stolica se pojavljuje normalno. Kolike se često javljaju u istom period u toku dana, najčešće kasno poslepodne, predveče ili kasnije tokom noći. Između tih perioda plača, beba izgleda opušteno i normalno. Ova pojava nije obavezna i ne javlja se kod svakog deteta.

U većini slučajeva, uzrok nije pronađen. Ponekad, kolike mogu biti posledica infekcije, netolerantnosti na adaptiranu mlečnu formulu ili rezultat hernije. Srećom, grčevi se obično smanjuju sa sazrevanjem bebinog digestivnog trakta i nestaju u periodu od drugog do četvrtog meseca starosti. Savetuje se da u periodu dojenja vodite računa o

ishrani (ne jedete začinjenu hranu, ne preterujete sa hranom koja nadima, citrusima odnosno unosite raznovrsnu hranu i sve umereno), da vodite računa da beba pravilno uhvati dojku kako bi se sprečilo unošenje vazduha u bebina creva, preporuka je da beba za vreme podoja bude u kosom položaju kako bi smanjila unos vazduha, da držite bebu da podigne nakon podoja. Bebe proizvode različite čudne, ali normalne, zvukove dok spavaju ili su budne. Tokom sna, beba može ispuštati zvukove stenjanja koji nekada liče na hrkanje. Ti zvukovi proizilaze iz vibracije mekog nepca tokom disanja.

## Zapušen nosić i krkljanje u nosu

Vaša beba može krkljati u nosu tako glasno da pomislite da dete ima prehladu. Međutim, to je najčešće zbog toga što je most bebinog nosa nizak i vazduh pokušava proći vrlo kratkim, uskim nazalnim prolazom. Svakodnevno propiranje nosnih šupljina fiziološkim rastvorom će vam u ovom slučaju pomoći.

## Kijanje

Kijanje je normalno. Beba će kinuti kako bi očistila svoj nos. Takođe, bebe mogu kijati zbog jake svetlosti ili sunca.

## Štucanje

Kao što su štucale u stomaku, tako i nakon rođenja bebe mogu da štucaju i to ne treba da vas brine. Štucanje je uzrokovano iritacijom mišića dijafragme, i nije uzrok digestivnih smetnji. To prestaje većinom samo od sebe. Za uporno štucanje, stavite bebu na dojku i sisanjem će prestati.

## Vid

Nakon rođenja prizor oka bebe je ograničen. Prizor u bojama je razvijen u 37. nedelji trudnoće, a novorođenče će se usredsrediti na velike, šarene objekte. On ili ona će biti osetljivi na ljudsko lice, kao i sve što se kreće, ali beba se neće fokusirati na dalje od 22 cm. Do četvrtog meseca beba će moći da vidi detalje i izgradiće trodimenzionalni

objekat. Sa šest meseci beba će se prilagoditi svojoj poziciji kako bi videla predmete ili aktivnosti od interesa. Nega bebinih očiju se sprovodi umivanjem, a ukoliko primetite krmeljic nikako ga ne skidajte noktom već natopite vatu fiziološkim rastvorom i očistite laganim pokretom od ivice oka ka nosu, ponovite postupak ako ima potrebe.

## Vreme je za stomačić

Jako je korisno staviti bebu na stomak uvek u toku dana kada je beba budna i obavezno na tvrdj podlozi. To pomaže razvoju i jačanju vratnog i grudnog mišića. Radite ovo dok je beba budna, i vi ste prisutni, vodite računa da bebine polaktice budu na podlozi paralelno uz telo. Ne ostavljajte bebu da spava u ovom položaju.

## Ishrana kod beba

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da se bebi uvede hrana nakon navršenog šestog meseca. Ukoliko želite da sa dohranom počnete ranije, konsultujte svog pedijatra i pitajte ga za mišljenje. U početku bi sva hrana za bebe trebalo da se pasira ili da se gnječi viljuškom. Bebama prija nežna, kremasta struktura. Ne treba zaboraviti da su one pre iskustva sa hranom pile samo mleko. Nekada će bebe pljuvati hranu ili praviti grimase kada osete veće komadiće hrane. Naoružajte se strpljenjem i dajte im vremena da se naviknu. Postoje razne preporuke da li prvo bebi uvesti bezglutenske žitarice (pirinač, kukuruz) , povrće ili voće. Naša preporuka je da prednost date sezonskim i svežim namirnicama i da birate namirnice koje rastu u vašem okruženju. Ukoliko kupujete gotove kašice, gledajte da one budu namenjene bebama i da ne sadrže dodatne šećere. Ovakve kašice mogu biti zgodna užina ukoliko ste u šetnji ili parku.

## Mlečni zubi i njihova nega

U usnoj duplji prvi mlečni zubi se najčešće pojavljuju u intervalu od 6. do 8. meseca života, a često to bude i pre ovog perioda. Sa godinu dana beba obično ima sve mlečne sekutiće. Kompletna mlečna denticija formira se oko treće godine i čine je osam sekutića, četiri očnjaka i osam kutnjaka. Stalni zubi počinju nicati u šestoj godini.

Higijena usne duplje novorođenčeta je vrlo važna. Sa higijenom usne duplje treba da se započne odmah po rođenju bebe, tj. još pre izbijanja prvih mlečnih zuba. Većina

roditelja pod oralnom higijenom podrazumeva samo pranje zuba, pa se iz tog razloga oralna higijena bebe često zapostavlja. Idealna hrana za novorođenče je majčino mleko. Svaka majka treba da vodi računa o higijeni bradavica pre dojenja, a isto tako mora paziti i na higijenu usne duplje bebe nakon dojenja. Bez obzira na to da li beba ima zubiće ili ne, neophodno je ukloniti ostatke hrane iz njenih usta. Najbolje je čistom gazom natopljenom u fiziološki rastvor ili blagi rastvor sode bikarbone prebrisati desni, jezik i sluzokožu lica posle obroka. Ako se higijena sluzokože usne duplje ne sprovodi redovno, bebe su izložene riziku da se pojavi oboljenje koje se naziva soor ili mlečac. Ovo oboljenje se manifestuje u vidu belih naslaga na jeziku i nepcu, a izaziva ga gljivica *Candida albicans*.

Rast zubića ponekad može da bude neprijatan za bebu. Nicanje zuba najčešće se poklapa s početkom lučenja pljuvačnih žlezda. U ustima se stvara veća količina pljuvačke koju beba još uvek ne zna da proguta, tako da se ona sliva niz usta jer nastaje

# Frutek

Preko 40 godina brinemo,  
da mali izrastu u velike.



Kašice su namenjene postepenom upoznavanju deteta sa novim ukusima voća, povrća i mesa. Imamo ih u 2 zapremine: 120 g i 190 g. Svi Fructalovi proizvodi sadrže pomno odabrane sastojke, a Frutek proizvodi se proizvode pod posebnim nadzorom, budući da su namenjeni najosetljivijoj grupi potrošača. Mogu se koristiti kao užina. U našem asortimanu mališani će sigurno pronaći svoju omiljenu kašicu s kojom će na ukusan način zadovoljiti svoje potrebe za energijom, vitaminima i mineralima.

[frutek.si/rs](http://frutek.si/rs) |  [@frutek](https://www.facebook.com/frutek)

\* Bez glutena po svom poreklu. \*\* Sadrži prirodne šećere.

hipersalivacija. Na mestu gde će se pojaviti zub javlja se svrab i crvenilo desni, pa beba gura ruke ili neči ste predmete, čime se u organizam mogu uneti infekti. Upravo to je razlog zbog koga se može javiti temperatura, proliv i povraćanje. Prolazak kroz ovu fazu u odrastanju mališana može se olakšati nežnom masažom desni. U apoteci se takođe mogu kupiti razne glodalice ili gotovi preparati (u vidu kapi ili gela) koji će lagano anestetizirati mesto nicanja, pa čak i delovati protivupalno. Čim se pojave prvi zubići, treba da se pristupi njihovom redovnom čišćenju. Kada vašoj bebi niknu dva do četiri zuba, vreme je da joj kupite prvu četkicu – onu namenjenu decu. Za decu su preporučljive mekane (soft ) četkice sa većim brojem vlakana. Četkica treba da se menja svaka četiri meseca. Kako deci od 2,5 do 3 godine još nije razvijen refleks za ispljuvavanje, odaberite dečju prirodnu pastu za zube.

## Promene u porodici



Normalno je da se deca osećaju uznemireno na pomisao deljenja roditelja po prvi put, i bilo bi čudno ako bi ti znaci ljubomore izostali (posebno kod dece uzrasta između osamnaest meseci i pet godina).

Kada beba dođe na svet, vaš život se menja - dobija novu dimenziju, drugi kvalitet, nezamenjiva divna osećanja koja ranije niste mogli ni da osetite. Uz lepe osećaje, dolazi i stalna briga, kao i osećaj da ste za nekoga odgovorni. Briga o bebi će oduzimati najviše vašeg vremena tokom prvih par nedelja. Takođe, telo majke se menja nakon porođaja, pa je veoma bitno voditi brigu o sebi. Vi, beba, vaš partner i porodica su najvažniji. Možda će proći neko vreme pre nego što beba počne da spava više sati tokom noći. Preporuke su i da se beba bar prvih mesec dana noću budi za dojenje. Zbog toga očekujte da ćete biti umorni, pa pokušajte da se odmarate kada se beba odmara. Organizujte pomoć bližnjih tako da vam pomognu oko kuvanja, pranja, peglanja i svih ostalih kućnih poslova kako biste vi mogli da se posvetite bebi i odmoru kada god možete.

## Braća i sestre

Prirodno je da braća i sestre postanu uzbuđeni na pomisao dolaska bebe. Međutim, neretko kada se rodi mlađe dete, starije dete ponekad pokazuje znake ljubomore. Odgovor svakog deteta na prinoću će biti drugačiji. Dajte starijem detetu vremena da se prilagodi i navikne na novonastalu situaciju, pokušajte da mu ne remetite već stvorenu rutinu zbog dolaska bebe i da ga uključite da vam pomogne oko presvlačenja, šetnje i brige oko bebe, naravno ako ono to želi...

# 13.

## *Kalendar imunizacije*

Uzrast deteta	Vrsta vakcine	Pojašnjenje
Rođenje	<ul style="list-style-type: none"><li>• BCG</li><li>• HB</li><li>• +HBIG*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BCG – protiv tuberkuloze</li><li>• HB – protiv hepatitisa B (prva doza)</li></ul>
Drugi mesec Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"><li>• HB</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• HB – protiv hepatitisa B (druga doza)</li></ul>
Treći mesec (posle navršena dva meseca) Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"><li>• DTP</li><li>• OPV</li><li>• Hib</li><li>• Protiv pneumokoka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DTP – protiv difterije, tetanusa, i velikog kašlja (prva doza)</li><li>• OPV – protiv dečije paralize (prva doza)</li><li>• Hib – protiv oboljenja koja izaziva xemofilis influence tip b (prva doza)</li><li>• *Protiv pneumokoka (prva doza) – nova vakcina, daje se od 2018.g.</li></ul>
Sa navršenih tri i po meseca Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"><li>• DTP</li><li>• OPV</li><li>• Hib</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DTP – protiv difterije, tetanusa, i velikog kašlja (druga doza)</li><li>• OPV – protiv dječije paralize (druga doza)</li><li>• Hib – protiv oboljenja koja izaziva xemofilis influence tip b (druga doza)</li><li>• Protiv pneumokoka (druga doza)</li></ul>

\* imunoglobulin protiv hepatitisa B (HBIG primaju novorođenčad XBcAr+ majki, njima se daju četiri doze vakcine po šemi 0,1, 2, 12 mjeseci)

Peti mesec (do navršenog šestog meseca) Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP</li> <li>• OPV</li> <li>• Hib</li> <li>• HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP – protiv difterije, tetanusa, i velikog kašlja (treća doza)</li> <li>• OPV – protiv dečije paralize (treća doza)</li> <li>• Hib- protiv oboljenja koja izaziva xemofilis influence tip b (treća doza)</li> <li>• HB – protiv hepatitisa B (treća doza)</li> <li>• Protiv penumokoka (treća doza)</li> </ul>
Druga godina (sa navršenih 12 do navršenih 15 meseci) Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MMP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MMR – protiv malih boginja, zauški i rubeole</li> </ul>

## Vakcine nakon druge godine života:

Uzrast deteta	Vrsta vakcine	Pojašnjenje
Druga godina (sa navršenih 17 meseci do 24 meseca) Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP</li> <li>• OPV</li> <li>• Protiv pneumokoka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP – protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja (prva revakcinacija)</li> <li>• OPV – protiv dečije paralize (prva revakcinacija)</li> <li>• Protiv pneumokoka (revakcinacija)</li> </ul>
Sedam godina – pre upisa u prvi razred osnovne škole Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP</li> <li>• OPV</li> <li>• MMR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP – protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja (druga revakcinacija)</li> <li>• OPV – protiv dečije paralize (druga revakcinacija)</li> <li>• MMR – protiv malih boginja, zauški i rubeole (revakcinacija)</li> </ul>
**Dvanaest godina – šesti razred osnovne škole Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HB – protiv hepatitisa B (**vakcinacija školske dece koja do tada nisu vakcinisana sa tri doze vakcine po šemi 0, 1, 6 meseci)</li> </ul>
Četnaest godina – osmi razred osnovne škole Daje se u domu zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP</li> <li>• OPV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DTP – protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja (treća revakcinacija)</li> <li>• OPV – protiv dečije paralize (treća revakcinacija)</li> </ul>





Swiss  
Stem Cell  
Bank

**PRVI TEST**  
**myPrenatal**

by **Veritas**