

ŠTA DA OČEKUJETE DOK ČEKATE BEBU



Vodič za trudnoću koji pruža ohrabrujuće odgovore na sve što brine buduće majke i očeve, počevši od planiranja trudnoće do posleporodajnog perioda.

Pouzdana i smirujuća objašnjenja za najrazličitija pitanja koja sebi postavljate dok čekate bebu.

Jasno, sveobuhvatno, iz meseca u mesec

Napisale Hajdi Murkof, Arlin Ajzenberg i Sendi Hetavej, autorke knjiga *Šta da očekujete u prvoj godini* i *Šta da očekujete u drugoj i trećoj godini*



Kreativni centar



PRIRUČNICI
knjiga dvadeset prva

Arlin Ajzenberg, Hajdi A. Murkof, Sendi A. Hetavej

ŠTA DA OČEKUJETE DOK ČEKATE BEBU

drugo prošireno izdanje na srpskom jeziku

First published in the United States under the title:

WHAT TO EXPECT® WHEN YOU'RE EXPECTING

Copyright © 1984, 1988, 1991, 1996, 2002 by What to Expect LLC

Interior illustrations copyright © 2002 by Judy Francis

What to Expect® is a registered trademark of What to Expect LLC

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

Naslov originala

WHAT TO EXPECT® WHEN YOU'RE EXPECTING

By Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee E. Hathaway, B.S.N.

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme biti
reprodukovano – mehanički, elektronski ili na drugi način,
uključujući i fotokopiranje – bez pismene saglasnosti izdavača.

Za izdanje na srpskom jeziku

Copyright © Kreativni centar 2006

Sa engleskog prevela

Brana Levkov-Bulat

Lektor i redaktor

Aleksandra Marković

Indeks

Nataša Vulović

Ilustracije na korici

Džudit Čeng (Judith Cheng)

Ilustracije u knjizi

Džudi Fransis (Judy Francis)

Stručni savetnik za izdanje na engleskom jeziku

Dr Ričard Obri (Richard Aubry)

Savetnik za istraživanje

Šeron Mejzl (Sharon Mazel)

Kompjuterska priprema izdanja na srpskom jeziku

Ljiljana Pavkov

Izdavač

Kreativni centar

Beograd, Gradištanska 8

tel.: 3820 464, 3820 483, 2440 659

e-mail: info@kreativnicentar.co.yu

www.kreativnicentar.co.yu

Za izdavača

Ljiljana Marinković, direktor

Štampa

Grafiprof

Tiraž

3000

ISBN 86-7781-511-2

ŠTA DA OČEKUJETE® DOK ČEKATE BEBU



**Hajdi A. Murkof, Arlin Ajzenberg
i Sendi A. Hetavej**



Kreativni centar

Emi, koja je bila inspiracija za ovu knjigu dok je još bila u maminom stomaku i koja se posle silno trudila da nas omete u pisanju; verujemo da će joj jednog dana ova knjiga koristiti.

Hauardu, Eriku i Timu, bez kojih ove knjige verovatno ne bi ni bilo.

Rejčel, Vajatu i Itanu, koji su stigli prekasno za prvo izdanje, ali su ipak uveliko doprineli drugom izdanju,

Elizabet, koja nam je dala materijal za treće izdanje

i

Arlin, s mnogo ljubavi.

SADRŽAJ

Još jednom – reč lekara	XIX
Reč lekara	XX
Zašto se ova knjiga ponovo rađa	XXII
Kako je rođena ova knjiga	XXIII

Prvi deo

NA POČETKU

Poglavlje 1: Da li sam trudna?	2
---	----------

Šta sve može da vam zadaje brigu	2
---	----------

Vitaminski podsetnik ♦ Dijagnostikovanje trudnoće ♦ *Uradite test pametno* ♦ Prvi lekarski pregled ♦ Termin porođaja ♦ *Ako niste trudni...* ♦ *Kalendar trudnoće*

Šta je važno znati: KAKO IZABRATI LEKARA I KAKO SARAĐIVATI S NJIM	7
--	----------

Pogled unazad ♦ Kakav ste vi pacijent? ♦ Ginekolog ili porodični lekar? ♦ Vrste prakse ♦ Kako pronaći lekara ♦ Načini porođanja ♦ Konačan izbor ♦ Kako izvući najviše iz saradnje s lekarom ♦ *Ne zaboravite*

Poglavlje 2: Sada, kad znam da sam trudna	15
--	-----------

Šta sve može da vam zadaje brigu	15
---	-----------

Vaša ginekološka istorija bolesti ♦ *Ova knjiga je namenjena vama* ♦ Raniji pobačaji ♦ Ponavljanje iskustva iz prethodnih trudnoća ♦ Uzastopne trudnoće u kratkom periodu ♦ Druga trudnoća ♦ Velika porodica ♦ Višestruki carski rezovi ♦ Vaginalni porođaj posle carskog reza ♦ Gojaznost ♦ Neusklađenost Rh faktora (Rh inkompatibilija) ♦ Samohrana majka ♦ Beba posle trideset pete ♦ Starost i testiranje na Daunov sindrom ♦ Očeva starost ♦ Miomi ♦ Endometrioza ♦ Slabost grlića materice ♦ Veštačka oplodnja ♦ Herpes ♦ *Znaci i simptomi genitalnog herpesa* ♦ Ostale seksualno prenosive bolesti ♦ Strah od AIDS-a ♦ Antitela na rubelu (rubeolu) – titar ♦ Hepatitis B ♦ Spirala i dalje na svom mestu ♦ Kontraceptivne pilule u trudnoći ♦ Spermicidi ♦ *Vakcine u trudnoći* ♦ „Provera“ ♦ DES

- ◆ Život na velikoj nadmorskoj visini ◆ Verske prepreke u odnosu na medicinsku negu
- ◆ Porodična istorija bolesti ◆ Nasledne bolesti ◆ Ako ste protivnik abortusa

Šta je važno znati: O PRENATALNOJ DIJAGNOSTICI 37

Rutinske analize i pregledi (skrining) 38

- Rutinski pregledi u prvom trimestru ◆ Rutinski pregledi u drugom trimestru
- ◆ Ultrazvuk

Dijagnostički testovi 40

- Biopsija horionskog tkiva ◆ Amniocenteza ◆ *Kada testovi pokazuju da postoji problem*
- ◆ *Komplikacije amniocenteze* ◆ Druge vrste prenatalne dijagnostike

Poglavlje 3: Tokom trudnoće 45

Šta sve može da vam zadaje brigu 45

- Alkohol ◆ Pušenje ◆ *Prvi poklon za bebu* ◆ *Gojaznost i pušenje* ◆ *Odvikavanje od pušenja* ◆ *Kada drugi puše* ◆ Marihuana ◆ Kokain i ostale droge ◆ Kofein
- ◆ Aromatični biljni čajevi ◆ Zamene za šećer ◆ *Koncentrati voćnih sokova*
- ◆ Kućna mačka ◆ Sport ◆ Kade sa hidromasažom i saune ◆ Izlaganje mikrotalasima ◆ Električna ćebad i jastuci ◆ Mobilni telefon ◆ Rendgensko snimanje ◆ Opasnosti u kući ◆ *Neka vaša kuća diše* ◆ *Zelenilo* ◆ Zagađenje vazduha
- ◆ Opasnosti na poslu ◆ *Samo rad bez provoda* ◆ *Saznajte sve što je potrebno*
- ◆ *Tišina, molim*

Šta je važno znati: RIZIK TREBA SAGLEDATI NA REALAN NAČIN . 65

Procenite dobre i loše strane

Poglavlje 4: Ishrana u trudnoći 68

Devet osnovnih principa za devet meseci zdrave ishrane ◆ *Udvostručite količinu hranljivih materija, a ne kalorije* ◆ *Sitne prevare bez griže savesti* ◆ Dnevne potrebe u trudnoći ◆ *Belančevine u poslednji čas* ◆ *Zdrave masnoće* ◆ *Sastav vitaminskih preparata*

Vrste namirnica prema sadržaju hranljivih sastojaka 78

Namirnice bogate belančevinama ◆ Namirnice bogate kalcijumom ◆ *Belančevine za vegetarijance* ◆ Hrana bogata vitaminom C ◆ Zeleno lisnato povrće i žuto povrće i voće ◆ Drugo voće i povrće ◆ Integralne žitarice i mahunarke ◆ Hrana bogata gvožđem ◆ Namirnice bogate masnoćama

Recepti 82

Krem-supa od paradajza ◆ Pečeni krompir ◆ Hranljiva ovsena kaša ◆ Kolačići s mekinjama ◆ Palačinke od integralnog brašna ◆ Dupli milkšej ◆ Štangle od smokava ◆ Ovseni voćni kolačići ◆ Voćni jogurt ◆ Voćni napitak ◆ Daikiri od jagoda ◆ Virdžin sangrija

DEVET MESECI – ODBROJAVANJE

Od začeca do porođaja

Poglavlje 5: Prvi mesec (Od 1. do 4. nedelje) 91

Šta možete da očekujete prilikom prve posete lekaru 91

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 92

Izgled materice i ploda

Šta sve može da vam zadaje brigu 92

Kako saopštiti radosnu vest ♦ Kako obavestiti šefa ♦ *Udobnost i bezbednost na poslu* ♦ Umor ♦ Jutarnja mučnina ♦ Preterano lučenje pljuvačke ♦ Često mokrenje ♦ Promene na grudima ♦ Vitaminski preparati ♦ Pritisak u donjem delu stomaka ♦ Spontani pobačaj ♦ Stanje vaše bebe ♦ Vanmaterična trudnoća ♦ *Mogući znaci pobačaja* ♦ Stres u vašem životu ♦ Preteran strah za bebino zdravlje ♦ Depresija ♦ *Korisno je biti optimista* ♦ *Za budućeg tatu* ♦ *Opuštanje na jednostavan način* ♦ Nošenje starijeg deteta ♦ *Kada treba da se javite lekaru*

Šta je važno znati: O REDOVNOJ MEDICINSKOJ NEZI 111

Raspored poseta lekaru tokom trudnoće ♦ *Kad sumnjate* ♦ Briga o sebi

Poglavlje 6: Drugi mesec (Od 5. do 8. nedelje) 113

Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 113

Izgled materice i ploda

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 114

Šta sve može da vam zadaje brigu 115

Promene na venama ♦ Problemi s tenom ♦ Veći obim struka ♦ O vitkosti ♦ Nedovoljno (ili prekomerno) uvećanje materice ♦ Zavaljena materica ♦ Gorušica i loša probava ♦ Odbojnost ili pojačana želja prema određenoj vrsti hrane ♦ Ako ne volite ili ne podnosite mleko ♦ *Pasterizovano, molim* ♦ *Da li zaista ne podnosite laktozu?* ♦ Holesterol ♦ Ishrana bez mesa ♦ Vegetarijanska ishrana ♦ Ishrana siromašna ugljenim hidratima ♦ Nezdrava hrana ♦ *Aditivi* ♦ Brza hrana ♦ Hemikalije u hrani ♦ Suši ♦ Ljuta hrana ♦ *Pazite šta jedete* ♦ Pokvarena hrana ♦ Čitanje sadržaja na pakovanju ♦ *Važno je kakvo je voće iznutra*

Šta je važno znati: TREBA BITI OPREZAN 131

Poglavlje 7: Treći mesec (Od 9. do 13. nedelje) 133

Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 133

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 134*Izgled materice i ploda***Šta sve može da vam zadaje brigu 135**

Zatvor ♦ *Dodatni razlog za umor; promene raspoloženja i zatvor* ♦ Nadimanje (gasovi)
 ♦ Povećanje težine ♦ Glavobolje ♦ Strije ♦ Otkucaji bebinog srca ♦ Seksualna želja
 ♦ Oralni seks ♦ Grč posle orgazma ♦ Višestruka trudnoća ♦ *Blizanci* ♦ Cista žutog
 tela ♦ Otežano mokrenje ♦ Infekcija grla streptokokom

Šta je važno znati: PORAST TEŽINE U TRUDNOĆI 146

Još nešto o težini ♦ „Osigurajte“ bebinu težinu ♦ *Kako je raspoređen porast težine u trudnoći*

Poglavlje 8: Četvrti mesec (Od 14. do 17. nedelje) 149**Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 149***Izgled materice i ploda***Moguće je da ćete imati sledeće simptome 150****Šta sve može da vam zadaje brigu 151**

Pokreti ploda ♦ Izgled ♦ *Trudnička poza* ♦ Trudnička odeća ♦ Bojenje, ispravljanje
 kose i trajna ondulacija ♦ Realnost trudnoće ♦ Neželjeni saveti ♦ Zaboravnost
 ♦ Zadihanost ♦ Problemi sa zubima ♦ Problemi sa spavanjem ♦ Hrkanje ♦ Vaginalni
 sekret ♦ Povišen krvni pritisak ♦ Šećer u mokraći ♦ Anemija ♦ Krvarenje iz nosa
 i zapušten nos ♦ Alergije ♦ *Kikiriki možda nije za vašu bebu* ♦ *Vakcina protiv gripa*

Šta je važno znati: VEŽBANJE U TRUDNOĆI 164

Korist od vežbanja ♦ *Istezanje ramena i nogu* ♦ Kako sastaviti dobar program
 vežbanja ♦ *Budite zdravi i jaki* ♦ *Osnovni položaj (tokom 4. meseca) i Keglove vežbe*
 ♦ *Vežba za karlicu* ♦ *Opuštanje vrata* ♦ *Istezanje leđa* ♦ *Izbor odgovarajućih vežbi u trudnoći*
 ♦ *Vežbajte bezbedno* ♦ *Zabranjene vežbe u trudnoći* ♦ *Podizanje nogu*
 ♦ *Istezanje u turskom sedu* ♦ *Vežbajte kod kuće* ♦ *Ako ne vežbate*

Poglavlje 9: Peti mesec (Od 18. do 22. nedelje) 178**Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 178***Izgled materice i ploda***Moguće je da ćete imati sledeće simptome 179****Šta sve može da vam zadaje brigu 180**

Umor ♦ Nesvestica i vrtoglavica ♦ *Kako da se ponašate kada je temperatura veoma visoka ili niska*
 ♦ Pokreti ploda ♦ Položaj pri spavanju ♦ Bol u leđima
 ♦ Nošenje starije dece ♦ Problemi sa stopalima ♦ Ubrzan rast noktiju i kose
 ♦ Odlazak u SPA salon ♦ *Masaža na pravi način* ♦ Promene u pigmentaciji
 kože ♦ Druge čudne promene na koži ♦ Vid ♦ Rutinski pregled ultrazvukom

♦ Nisko postavljena posteljica ♦ Vezivanje sigurnosnog pojasa ♦ Spoljašnji uticaji na matericu ♦ *Izgled stomaka u petom mesecu* ♦ Materinstvo ♦ Bolovi u stomaku ♦ Kasni spontani pobačaj ♦ Putovanja ♦ *Trudnice su slatke* ♦ *Savladajte vremensku razliku* ♦ *Putnički stomak* ♦ Ishrana van kuće ♦ Šta odabrati u restoranima

Šta je važno znati: INTIMNI ODNOSI U TRUDNOĆI 204

Razumevanje seksualnosti u trudnoći ♦ Kada je neophodno ograničiti seksualne odnose ♦ *Kad je vežba pravo zadovoljstvo* ♦ Uživajte više, čak i ako to radite ređe ♦ *Da bude udobno*

Poglavlje 10: Šesti mesec (Od 23. do 27. nedelje) 209

Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 209

Izgled materice i ploda

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 210

Šta sve može da vam zadaje brigu 211

Bol i utrnulost ruku ♦ Peckanje i bockanje ♦ Trapavost ♦ Bebino ritanje ♦ Grčevi u nogama ♦ Rektalno krvarenje i hemoroidi ♦ *Vežbe istezanja za suzbijanje grčeva* ♦ Svrab po koži stomaka ♦ Ispupčen pupak ♦ Zapušen mlečni kanal ♦ Preeklampsija ili toksemija ♦ *Komplementarna i alternativna medicina* ♦ Ostajanje na poslu ♦ Porodajni bolovi ♦ Trudovi i porođaj ♦ Obilazak bolnice ♦ Kursevi za drugorotke ♦ *Kad osećate da nešto jednostavno nije u redu*

Šta je važno znati: O PRIPREMI ZA POROĐAJ 222

Korist od časova pripreme za porođaj ♦ Izbor kursa pripreme za porođaj ♦ Vrste kurseva

Poglavlje 11: Sedmi mesec (Od 28. do 31. nedelje) 227

Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 227

Izgled materice i ploda

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 228

Šta sve može da vam zadaje brigu 229

Pojačan umor ♦ Oticanje gležnjeva i stopala ♦ Vrućina ♦ Bebino štućanje ♦ Promene na koži ♦ Povrede i nezgode ♦ *Ne zaboravite da izbrojite bebine pokrete* ♦ Bol u krstima i nozi (išijas) ♦ Orgazam i beba ♦ Kontrola šećera ♦ *Razlog više da jedete povrće* ♦ Sindrom nemirnih nogu ♦ Snovi i sanjarenje ♦ Nova odgovornost ♦ *Raditi ili ne?* ♦ Prevremani porođaj ♦ *Ne odlažite* ♦ Beba s malom težinom na rođenju ♦ Plan za porođaj ♦ *Rezervna kopija*

Šta je važno znati: O LEKOVIMA NA POROĐAJU 241

Vrste sredstava protiv bola ♦ Donošenje odluke

Poglavlje 12: Osmi mesec (*Od 32. do 35. nedelje*) 248

Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 248

Izgled materice i ploda

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 249

Šta sve može da vam zadaje brigu 250

Zadihanost ♦ Brakston–Hiks kontrakcije ♦ Golicanje koje vas ne zasmjava
♦ Stres-inkontinencija ♦ Kupanje ♦ *Testovi koji život znače* ♦ Vožnja ♦ Streptokok
B-grupe ♦ Dobitak u težini i veličina bebe ♦ Vaša građa i porođaj ♦ Kako nosite
♦ *Izgled stomaka u osmom mesecu* ♦ Bebin položaj ♦ *Kako beba leži* ♦ Rađanje
blizanaca ♦ *Da porođaj bude lakši* ♦ Rađanje trojki ♦ Carski rez ♦ *Bolnice i učestalost
carskog reza* ♦ *Carski rez se tiče cele porodice* ♦ *Pitanja za lekara u vezi sa carskim
rezom* ♦ Da li je porođaj bezbedan? ♦ Lična zaliha krvi ♦ Sigurnost na putovanju
♦ Odnos sa suprugom ♦ Intimni odnosi u ovom periodu

Šta je važno znati: O DOJENJU 269

Zašto je najbolje dojiti ♦ Zašto nekima više odgovara bočica ♦ Opredelite se za
dojenje ♦ Dojenje i hranjenje na bočicu ♦ *Grudi: seksualna ili praktična uloga?* ♦ Ako
ne možete ili ne treba da dojite ♦ *Pušenje i dojenje* ♦ *Mala podrška može mnogo da
znači* ♦ Hranjenje na bočicu s ljubavlju

Poglavlje 13: Deveti mesec (*Od 36. do 40. nedelje*) 275

Šta možete da očekujete na kontrolnim pregledima u ovom mesecu ... 275

Izgled materice i ploda

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 276

Šta sve može da vam zadaje brigu 277

Promene u pokretima bebe ♦ Učestalo mokrenje – ponovo ♦ Instinkt za pripremu
gnezda ♦ *Kako odabrati pedijatra* ♦ Krvarenje i tragovi krvi ♦ Pucanje vodenjaka na
javnom mestu ♦ Spuštanje ploda ♦ *Budite pripremljeni* ♦ Kada ćete se poroditi?
♦ *Uradi sam – izazivanje porođaja* ♦ *U kakvom je stanju beba?* ♦ *Prenesena trudnoća*
♦ *Ohrabrenje ukoliko su rezultati analiza nepovoljni* ♦ Planirana indukcija trudova
♦ *Šta poneti u porodilište* ♦ Ako planirate upotrebu lekova protiv bola ♦ Strah od još
jednog dugotrajnog porođaja ♦ Dojenje ♦ *Masažom do lakšeg porođaja* ♦ Operacija
grudi i dojenje ♦ *Planirajte na vreme* ♦ Materinstvo ♦ *Razmislite o mogućnosti čuvanja
krvi iz pupčane vrpce*

Šta je važno znati: O PRETPOROĐAJU, LAŽNIM TRUDOVIMA

I POROĐAJU 292

Simptomi pretporođaja ♦ Simptomi lažnih trudova ♦ Simptomi pravog porođaja
♦ Kada se treba javiti lekaru

Poglavlje 14: Porodaj 295

Šta sve može da vam zadaje brigu 295

Izbacivanje sluznog čepa ♦ Pucanje vodenjaka ♦ Zamućena amnionska tečnost (zbog mekonijuma) ♦ Nedovoljna količina amnionske tečnosti ♦ Indukcija (izazivanje) trudova ♦ Kada se javiti lekaru ♦ *Kako pomoći majci prirodi* ♦ Nepravilne kontrakcije ♦ Krsni porodaj ♦ Brz porodaj ♦ Ako ne stignete na vreme u bolnicu ♦ Klizma ♦ *Hitan porodaj ako ste sami* ♦ Brijanje stidnog predela ♦ Uzimanje hrane i tečnosti tokom porođaja ♦ Rutinska primena intravenske infuzije ♦ Praćenje stanja ploda ♦ *Hitan porodaj: saveti za pratioca* ♦ Namerno prokidanje vodenjaka ♦ Pogled na krv ♦ Epiziotomija ♦ Rastezanje i povrede vagine ♦ Podupirači za noge na porođajnom stolu ♦ Forceps i vakuum ♦ *Forceps i vakuum* ♦ Apgar-zbir ♦ Položaji tokom porođaja

Šta je važno znati: POROĐAJNA DOBA I FAZE 313

Porođajna doba i faze ♦ Mogući položaji tokom porođaja

Prvo porođajno doba: TRUDOVI 315

Prva, latentna faza ♦ *Šta sve može da utiče na doživljaj bola* ♦ Druga faza: aktivni porodaj ♦ *Odlazak u bolnicu* ♦ Treća faza: odmakla aktivna ili prelazna ♦ *Ako porodaj ne napreduje*

Drugo porođajno doba: NAPONI I RAĐANJE BEBE 324

Rađanje bebe ♦ Prvi pogled na bebu

Treće porođajno doba: IZBACIVANJE POSTELJICE 330

Karlični položaj 331

Carski rez: POROĐAJ HIRURŠKIM PUTEM 332

Prisustvo pedijatra

Treći deo

NA KRAJU, ALI NE MANJE VAŽNO

Poglavlje 15: Prva nedelja posle porođaja 336

Moguće je da ćete imati sledeće simptome 336

Šta sve može da vam zadaje brigu 337

Krvarenje ♦ Vaše stanje posle porođaja ♦ Bolovi ♦ Bol u predelu medice ♦ Otežano mokrenje ♦ Prva stolica ♦ Obilno znojenje ♦ Odgovarajuća količina mleka ♦ Uvećane grudi ♦ Uvećanje grudi u slučaju da ne dojite ♦ *Kada se treba javiti lekaru* ♦ Povišena temperatura ♦ Zbližavanje ♦ Boravak u istoj sobi sa bebom ♦ *Boravak u bolnici* ♦ Oporavak posle carskog reza ♦ Bol u leđima

Šta je važno znati: O POČETKU DOJENJA 351

- Uvećanje grudi: nadolazak mleka ♦ *Najvažnije o dojenju* ♦ *Ishrana tokom dojenja*
- ♦ Bolne bradavice ♦ Povremene komplikacije ♦ *Lekovi i laktacija* ♦ *Dojenje blizanaca*
- ♦ Dojenje posle carskog reza ♦ Dojenje blizanaca

Poglavlje 16: Prvih šest nedelja posle porođaja 361**Moguće je da ćete imati sledeće simptome 361****Šta možete da očekujete na prvom pregledu posle porođaja 362****Šta sve može da vam zadaje brigu 363**

- Potištenost i depresija posle porođaja ♦ *Pomoć u slučaju posleporođajne depresije*
- ♦ Kako da povratite liniju koju ste imali pre trudnoće ♦ *Potištenost koja je posledica tiroiditisa* ♦ Majčino mleko ♦ Isticanje mleka ♦ Oporavak posle carskog reza
- ♦ Nastavak seksualnih odnosa ♦ Nedostatak zanimanja za seksualne odnose ♦ *Kako olakšati nastavak seksualnih odnosa* ♦ Ponovna trudnoća ♦ Opadanje kose ♦ Kupanje u kadi ♦ Iscrpljenost

Šta je važno znati: KAKO DA POVRATITE KONDICIJU 376

- Osnovna pravila tokom prvih šest nedelja* ♦ *Osnovni položaj* ♦ *Vežbe za karlicu* ♦ Prva faza: dvadeset četiri sata posle porođaja ♦ *Vežbe za stomachne mišiće – podizanje nogu*
- ♦ *Vežbe za stomachne mišiće – podizanje gornjeg dela tela* ♦ Druga faza: tri dana posle porođaja ♦ Treća faza: posle kontrolnog pregleda

Poglavlje 17: I očevi čekaju bebu 381**Šta sve može da vam zadaje brigu 381**

- Osećaj da ste isključeni ♦ *Spremi se! Pozor! Sad!* ♦ Promenjen stav prema seksualnom odnosu ♦ *Partner u roditeljstvu ne mora obavezno biti otac* ♦ Bezbedan seks u trudnoći
- ♦ Snovi u trudnoći ♦ Netrpeljivost prema promenljivom raspoloženju supruge
- ♦ Neraspoloženje – kod nje i kod njega ♦ Poistovećivanje s trudnicom ♦ Strahovanje zbog zdravstvenog stanja supruge ♦ Strahovanje za bebino zdravlje ♦ Nespokoјstvo zbog promena u životu ♦ *Budite prisutni* ♦ Strah da ćete izgubiti prisebnost na porođaju ♦ Strah od očinstva ♦ Bake i deke ♦ Osećaj da ste isključeni tokom dojenja
- ♦ Zbližavanje ♦ Potištenost ♦ Odbojnost prema seksualnom odnosu

Četvrti deo

OD POSEBNE VAŽNOSTI

Poglavlje 18: Ako se razbolite 398**Šta sve može da vam zadaje brigu 398**

- Prehlada ♦ *Prehlada ili grip?* ♦ Sinusitis ♦ Grip ♦ Infekcija urinarnog trakta
- ♦ Povišena temperatura ♦ Aspirin i slični lekovi ♦ Uzimanje lekova ♦ *Kupovina*

lekova preko Interneta ♦ Biljni preparati ♦ *Vlaženje vazduha u kući* ♦ Stomačne tegobe
♦ Listerioza ♦ Toksoplazmoza ♦ Citomegalovirus ♦ Peta bolest ♦ Ovčije boginje
(varičele) ♦ Lajmska bolest ♦ Male boginje ♦ Zauške ♦ Rubela ♦ Hepatitis

Šta je važno znati: KAKO ODRŽATI DOBRO ZDRAVLJE 414

Poglavlje 19: Ako bolujete od neke hronične bolesti 416

Šta sve može da vam zadaje brigu 416

Astma ♦ Dijabetes ♦ *Bezbedno naprezanje prilikom vežbanja kod trudnica sa dijabetesom* ♦ Hronično povišen krvni pritisak (hipertenzija) ♦ Koronarna bolest
♦ Bolest tiroidne žlezde ♦ Poremećaj u ishrani ♦ Sistemski eritemski lupus
♦ Reumatični artritis ♦ Multipla skleroza ♦ Invalidnost ♦ Epilepsija
♦ Fenilketonurija ♦ Anemija srpastih ćelija ♦ Cistična fibroza

Šta je važno znati: KAKO PODNETI VISOKORIZIČNU TRUDNOĆU ILI PROBLEMATIČNU TRUDNOĆU 431

Mame pomažu mamama

Poglavlje 20: Kada postoji problem 435

Komplikacije u trudnoći 435

Pobačaj u ranoj trudnoći ♦ *Krvarenje u ranoj trudnoći* ♦ *Kada je pobačaj neminovan*
♦ Pobačaj u poodmakloj trudnoći ♦ *Krvarenje u drugom i trećem trimestru*
♦ Vanmaterična trudnoća ♦ *Vanmaterična trudnoća* ♦ *Ako ste imali pobačaj*
♦ Gestacijski dijabetes ♦ Hipertenzija izazvana trudnoćom ili preeklampsija
♦ Intrauterini zastoj rasta ♦ *Ponovljena neodgovarajuća težina na rođenju* ♦ *Kako smanjiti opasnost* ♦ Placenta previja ♦ *Placenta previja* ♦ Horioamnionitis
♦ Prevrneno prskanje vodenjaka ♦ Prevrnjeni porođaj ♦ *Predviđanje prevrnjenog porođaja* ♦ Venska tromboza

Neobičajene komplikacije u trudnoći 453

Hiperemesis gravidarum ♦ Molarna trudnoća ♦ Parcijalno molarna trudnoća ♦ *Kada se otkrije ozbiljno oštećenje ploda* ♦ Horiokarcinom ♦ Eklampsija ♦ Sindrom hemolize, povišenih enzima jetre i niskog nivoa trombocita ♦ Odlubljanje posteljice (abrupcija placente) ♦ Zarobljena posteljica (placenta akreta) ♦ Oligohidramnios ♦ Hidramnios (ili polihidramnios) ♦ *Ako višestruka trudnoća ne napreduje na zadovoljavajući način* ♦ Zamršena pupčana vrpca ♦ *Prva pomoć za plod* ♦ Ispadanje pupčanika

Komplikacije na porođaju i tokom posleporođajnog perioda 463

Ugroženost ploda ♦ Distocija ramena ♦ Ruptura materice ♦ Inverzija materice
♦ Naprsline u vagini i grliću materice ♦ Posleporođajno krvarenje ♦ Posleporođajna infekcija

Kako prebroditi gubitak trudnoće 467

Gubitak jednog blizanca ♦ *Etape u tugovanju* ♦ *Zašto?*

SLEDEĆA BEBA

Poglavlje 21: Priprave za narednu trudnoću	476
Priprave pre začetca: za mame ♦ Priprave pre začetca: za tate ♦ Sada, pošto ste pročitali kraj...	
Dodatak	485
Uobičajeni testovi u trudnoći ♦ Lečenje bez lekova u trudnoći ♦ Potrebe za kalorijama i masnoćama u trudnoći	
Beleške u trudnoći	491
Indeks	514

Još jednom – reč lekara

Nisam mislio da je to moguće. Ono što je već bilo najbolje postalo je još bolje.

Radeći svakodnevno više od četrdeset godina kao profesor i lekar koji brine o trudnicama, shvatio sam veliki značaj zdravog porodiljstva za zdravlje i vitalnost društva. Svako dragoceno novo biće koje se razvija uz pomoć privrženih roditelja postaje zdrav i produktivan pripadnik novih generacija. Nema knjige koja bi na bolji način pripremila roditelje za važan posao odgoja tih novopristiglih mališana – a to je posao koji počinje i pre no što se spoje spermatozoid i jajna ćelija – nego što je knjiga *Šta da očekujete dok čekate bebu*.

Tokom sedamnaest godina pratio sam nastanak prethodnih izdanja ove knjige, kao i učinak koji je imala na čitavu jednu generaciju budućih roditelja, od kojih su neki bili i moji pacijenti. Kao stručni savetnik razgovarao sam sa autorkama, čitao rukopise i doprineo njihovom stručnom sadržaju. Kada je pre desetak godina na moj radni sto pristigla revizija prvog izdanja, bio sam zadivljen svim dopunama unetim u knjigu koju sam smatrao izuzetnom i kada se prvi put pojavila, a pročitavši i ovo novo izdanje – ponovo sam zadivljen.

Na polju akušerstva teško je ostati u vrhu zato što se ono ubrzano razvija, a još je teže

preneti ova, ponekad složena saznanja ženama (i njihovim partnerima) koje nemaju medicinsko obrazovanje tako da mogu da ih razumeju, da prema njima zauzmu stav i da iz njih crpe znanje, ali, baš kao što sam i očekivao, autorke su u tome uspele. Možda je još i teže preneti ova detaljna i medicinski pouzdana saznanja tako da to ne protivreči onome što budući roditelji čuju od svojih lekara, već da bude u skladu s tim – ali se ovde i u tome uspelo. Kao i ranije, knjiga *Šta da očekujete dok čekate bebu* dopašće se obema stranama u ovom poslu – i roditeljima i zdravstvenim radnicima. Mnogi akušeri, ginekolozi i babcice ne samo da preporučuju ovu knjigu novim pacijentima već je i sami koriste zajedno sa svojim supružnicima. Moji mladi specijalizanti – i mnogi učesnici drugih programa u celoj zemlji – čitaju ovu knjigu da bi saznali o čemu brinu pacijenti, kao i da bi se bolje pripremili za sopstvenu praksu.

U ovom izdanju knjige *Šta da očekujete dok čekate bebu* nastavlja se tradicija bodrenja budućih roditelja, suočenih sa ovim novim iskustvom koje će im promeniti život i poručuje im se da su dorasli svom novom zadatku.

Čuda se dešavaju – želimo vam sve najbolje kad se i vama dogode.

Dr Ričard Obri

Reč lekara

Vreme u kojem živimo je najbolje vreme za trudnice. Poslednjih decenija došlo je do velikih poboljšanja u pogledu ishoda trudnoće – i za majke i za bebe. Žene trudnoću započinju zdravije; dobijaju bolju i potpuniju zdravstvenu negu u trudnoći; porođajna sala zamenila je kuhinjski sto ili krevet s baldahinom.

Ipak, može se učiniti i više. Nama koji se medicinom bavimo i kao profesori postaje sve jasnije da izvrsni lekari i najmodernija oprema nisu dovoljni. Dalja eliminacija opasnosti tokom trudnoće i porođaja zahtevaće aktivno učešće budućih roditelja. Da bi to moglo da se desi, parovi treba da budu što potpunije i što tačnije obavesteni, ne samo o porođaju kao o najvažnijem događaju već i o svih devet važnih meseci koji mu prethode; ne samo o opasnostima koje postoje u trudnoći već i o koracima koje sami mogu da preduzmu da bi se smanjile i uklonile te opasnosti; ne samo o medicinskim stranama trudnoće već i o psihosocijalnim činiocima, kao i o onim činiocima koji zavise od načina života.

Gde bi roditelji mogli tako dobro da se obaveste? Srednje škole i fakulteti nemaju ni vremena ni mesta da u svoje programe uključe predmet *uvod u roditeljstvo*. Akušeri takođe imaju problem s vremenom. Ponekad su u svojim objašnjenjima previše stručni i nedovoljno osetljivi na psihološke i emocionalne potrebe budućih roditelja.

Zastupnici korisnika zdravstvenih usluga ispunili su ovu prazninu knjigama, časopisima i obukom. Često je sve to veoma korisno, ali se često čuje i nešto što je s medicinskog stanovišta netačno. Ima i nepotrebnog plašenja roditelja i/ili preterane usmerenosti na manjkavosti zdravstva. Zbog toga se stvara jaz podozrenja i sumnje među roditeljima i zdravstvenim radnicima.

Odavno je uočena potreba za knjigom koja bi pružila tačna, savremena i medicinski pouzdana obaveštenja i istovremeno na odgovarajući način naglasila značaj ishrane, načina života i emocionalnih aspekata trudnoće.

Tri autorke – od kojih svaka ima trudničko iskustvo – pronašle su stanovište koje na suštinski način odražava potrebe korisnika zdravstvenih usluga. One su se pametno usredsredile na pružanje obaveštenja budućim roditeljima na osnovu kojih oni mogu inteligentno da obave svoju središnju ulogu u celom procesu, ne ugrožavajući pri tom lekare i babice s kojima moraju blisko da sarađuju.

Knjiga *Šta da očekujete dok čekate bebu* pisana je dinamičnim stilom, podaci u njoj su tačni, savremena je i u svakom smislu odmerena. Njena struktura i sadržaj zaslužuju da se na njih posebno osvrnem:

- Pristup roditeljstvu zasnovan na shvatanju središnjeg mesta koje u tome ima porodica – uključivanjem oca u celokupan tok trudnoće i zasebnim poglavljem posvećenim njegovim posebnim potrebama i problemima – odličan je i važan.
- Praktičan hronološki redosled – razumni odgovori na sva mala i velika, izazovna i teška pitanja koja se javljaju iz meseca u mesec – pruža sigurnost onda kad je potrebna i lako ga je pratiti.
- Knjiga je posebno vredna i jedinstvena zbog naglaska koji stavlja na značaj ishrane i načina života pre začeća i tokom trudnoće, kao i zbog razumnog pristupa dojenju i psihosocijalnom aspektu materinstva.
- Tačni i savremeni medicinski podaci – posebno razumljivost odeljaka o genetici, teratogenim uticajima, prevremenom porođaju, porođaju i ponovo – o dojenju – čine je izvanrednom.

Sve u svemu, verujem da ova odlična knjiga treba da bude obavezno štivo ne samo za buduće roditelje već i za lekare i medicinske sestre koji se obučavaju za pružanje nege u trudnoći, kao i za one koji to već čine. Znam da ovaj stav može biti shvaćen kao preterivanje, s obzirom na to da dolazi od jednog, uglavnom obazrivog profesora medicinskog fakulteta. Međutim, on se zasniva na dubokom

uverenju da jedino saradnjom odgovarajuće obavještenih i odgovornih korisnika zdravstvenih usluga sa onima koji te usluge pružaju možemo stići do zajedničkog cilja – a to su zdrave bebe, njihove majke i porodice. To, u krajnjoj liniji, znači i do zdravog društva.

Dr Ričard Obri

Da li sam trudna?

Možda vam menstruacija kasni tek jedan dan. Ili vam kasni već tri sedmice. Možda je izostanak menstruacije zasad jedini simptom. A možda su se već pojavili svi simptomi karakteristični za prvi trimestar. Možda u poslednjih šest meseci ili duže dajete sve od sebe da zatrudnite. Možda u noći pre dve sedmice niste koristili sredstvo za kontracepciju. A možda uopšte niste ni pokušavali da zatrudnite. Bez obzira na to šta vas je navelo da uzmete ovu knjigu u ruke, verovatno se pitate: da li sam trudna?

VITAMINSKI PODSETNIK

Ukoliko pokušavate da zatrudnite ili mislite da ste možda već trudni, svakako uzimajte vitaminske pilule za *trudnice* koje sadrže folnu kiselinu, gvožđe i kalcijum (v. str. 77).

Šta sve može da vam zadaje brigu

DIJAGNOSTIKOVANJE TRUDNOĆE

Lekar mi kaže da ni pregledom ni testom nije ustanovio trudnoću, a ja zaista osećam da sam trudna.

Kada je u pitanju dijagnostikovanje trudnoće, dešava se da, uprkos izvanrednom napretku, savremena medicina ustukne pred ženskom intuicijom. Pouzdanost različitih testova varira i mnogi se ne mogu koristiti za rano utvrđivanje trudnoće, dok neke žene „osećaju“ da su trudne, i to već nekoliko dana nakon začeća.

Kućni test na trudnoću. Poput testiranja u laboratoriji ili lekarskoj ordinaciji, kućnim testom trudnoća se utvrđuje na osnovu prisustva hCG hormona (humani horionski gonadotropin) u urinu. Analizom uzorka mokraće koji je uzet bilo kada u toku dana za samo nekoliko minuta ovim testovima možete utvrditi trudnoću i pre isteka četrnaest dana od začeća (i već prvog dana kašnjenja menstruacije). Rezultati su, međutim, mnogo pouzdaniji ako se testiranje vrši nekoliko dana po izostanku menstruacije ili, još bolje, nakon nedelju ili dve. Pravilno izveden kućni test jednako je pouzdan kao i test u lekarskoj ordinaciji ili laboratoriji, pri čemu je pouzda-

nost pozitivnog nalaza veća od pouzdanosti negativnog.

Prednost kućnog testa je u privatnosti njegovog izvođenja i u gotovo trenutnom dobijanju nalaza. S obzirom na to da dobijate pouzdan rezultat u ranoj trudnoći – verovatno pre no što biste otišli kod lekara – kućni testovi vam uz to pružaju priliku da počnete da vodite brigu o sebi već od prvih dana po začeću. Mana im je to što su relativno skupi, a budući da rezultat najčešće želimo da proverimo još jednim testiranjem, ukupan trošak je i veći. (Ima proizvođača koji isporučuju po dva testa u pakovanju.)

Osnovni nedostatak kućnih testova na trudnoću je u tome što ćete, ukoliko dobijete lažno negativan rezultat, a zapravo ste trudni, odložiti odlazak kod lekara i tako propustiti da na odgovarajući način počnete da vodite brigu o sebi. Čak i pozitivan nalaz kućnog testa može biti razlog da odložite posetu lekaru ukoliko mislite da je dobijanje dijagnoze jedini razlog za odlazak na pregled. Stoga, ako koristite kućni test, imajte na umu to da on nije predviđen da zameni profesionalni savet. Nakon ovakvog testiranja obavezan je lekarski pregled. Ako je rezultat pozitivan, lekar svakako treba da ga potvrdi uz kompletan prenatalni pregled. Ukoliko je rezultat negativan, a menstruacija vam kasni više od nedelju dana, ponovite test. U slučaju da i ponovljeni test pokaže negativan rezultat, obratite se lekaru da utvrdite razlog kašnjenja. Dok traje ovo ispitivanje, treba da se ponašate kao trudnica (izbegavajte alkohol, pušenje itd.) sve dok ne budete sigurni da zaista niste trudni.

Laboratorijska analiza mokraće. Poput kućnog testa, i ovaj test služi za utvrđivanje prisustva hCG hormona u mokraći sa gotovo stoprocentnom tačnošću, i to već 7 do 14 dana nakon začeća. Za razliku od kućnog, ovo testiranje obavlja profesionalac koji će to verovatno pravilno da uradi. Za laboratorijsko testiranje nije neophodna prva jutarnja mokraća. Testovi analize mokraće su jeftiniji od analiza krvi, ali daju i manje informacija.

Analiza krvi. Savremeno testiranje svega nekoliko kapi krvi daje 100% tačne rezultate u pogledu otkrivanja trudnoće već nedelju dana nakon začeća (ne računajući mogućnost laboratorijske greške). Ovo testiranje može da posluži i za preciznije određivanje trajanja trudnoće na osnovu tačno utvrđene koncentracije hCG hormona u krvi, jer se vrednost hCG hormona menja tokom trudnoće. Većina lekara insistira na tome da se obave oba testa (mokraće i krvi) kako bi bili sasvim sigurni u postavljenu dijagnozu.

Lekarski pregled. Bez obzira na to koji test koristite, lekarski pregled koji potom usledi doprinosi tačnoj dijagnozi. Vaš lekar može da uoči određene fizičke znake trudnoće, kao što su omekšala materica i promene teksture grlića, već od četvrte do šeste nedelje trudnoće. Slično kao kod ostalih testova, pozitivna dijagnoza trudnoće na osnovu fizičkog pregleda sigurnija je od negativne, mada je lažno negativna dijagnoza veoma retka kod kompletnog lekarskog pregleda.

U slučaju da imate simptome rane trudnoće (izostanak jedne ili dve menstruacije, pune i napete grudi, jutarnja mučnina, često mokrenje, umor) i osećate da ste trudni, bez obzira na to da li ste izvršili testiranje i pregled ili ne, ponašajte se kao da ste zaista trudni i primenite potrebne mere opreza sve do definitivne dijagnoze. Greška je moguća i kad su u pitanju testovi i kad su u pitanju lekari. Vi poznajete svoje telo bolje od lekara, bar njegovu spoljašnjost. Tražite da se test (po mogućstvu analiza krvi) ponovo uradi za nedelju dana, kao i lekarski pregled, jer je u vašem slučaju možda prerano za utvrđivanje tačne dijagnoze. Nije mali broj donesenih beba koje su srećno stigle na svet sedam i po ili osam meseci pošto je testom i/ili lekarskim pregledom utvrđeno da majka nije bila trudna.

Ako su testovi i dalje negativni, a vi još uvek niste dobili menstruaciju, nastojte da vaš lekar isključi mogućnost da se radi o ekotopičnoj, vanmateričnoj trudnoći. (V. na str. 105 simptome koji mogu da ukažu na ovu vrstu trudnoće.)

Naravno, postoji mogućnost da prepoznate sve znake i da osećate simptome rane trudnoće, a da ipak ne budete u drugom stanju. Uostalom, nijedan od testova (pojedinačno ili u kombinaciji s drugim testovima) nije siguran znak trudnoće. Ukoliko drugi test na trud-

noću i lekarski pregled potvrde da niste trudni, potrebno je da sa lekarom utvrdite druge biološke uzroke vaših simptoma. Ako se i oni isključe, razmotrite psihološke korene svoje „trudnoće“ – možda samo mnogo želite ili pak uopšte ne želite da imate bebu.

URADITE TEST PAMETNO

Savremeni testovi na trudnoću se jednostavnije primenjuju i pouzdaniji su nego ranije. Sledeći saveti mogu vam se učiniti suvišnim; ipak, u trenutku uzbuđenja (jesam li trudna ili ne?) ne zaboravite na sledeće:

- ◆ Pre primene testa pažljivo pročitajte uputstvo (čak i ako ste ranije koristili baš taj ili neki drugi test). Potom ga ponovo pročitajte da biste bili sigurni.
- ◆ Uzmite običan budilnik, sat ili štopericu za precizno merenje vremena izvođenja testa.
- ◆ Pre testiranja proverite da li su posude, kapaljke, štipci ili bilo koja druga

oprema za izvođenje testa čisti i nemojte ih koristiti za ponovno testiranje.

- ◆ Ako testiranje zahteva vreme, postavite uzorak na ravnu površinu, dalje od izvora toplote i tako da se ne pomeri.
- ◆ Očitajte rezultat po isteku predviđenog vremena – skraćivanje ili produžavanje perioda predviđenog za testiranje utiče na dobijene rezultate.
- ◆ Ako ste kupili komplet koji sadrži dva testa ili planirate da kupite još jedan test, sačekajte bar nekoliko dana pre ponovnog testiranja.

MOGUĆI ZNACI TRUDNOĆE

Možete imati sve znake i simptome rane trudnoće a da ne budete trudni. Ili imate tek neki od simptoma, a sasvim sigurno ste u drugom stanju. Različiti znaci i simptom

trudnoće samo ukazuju na trudnoću – na njih treba obratiti pažnju, ali vam ne mogu poslužiti kao siguran dokaz trudnoće.

ZNAK	KADA SE JAVLJA	OSTALI MOGUĆI UZROCI
Amenoreja (izostanak menstruacije)*	Nakon začeća	Putovanje, umor, stres, strah od trudnoće, hormonski poremećaj, bolest, ekstremni dobitak ili gubitak u težini, prestanak uzimanja pilula za kontracepciju, dojenje

* Neke žene imaju povremenu sekreciju ili krvarenje tokom prvih meseci trudnoće; kod drugih se javlja krvarenje u periodu implantacije embriona u matericu.

ZNAK	KADA SE JAVLJA	OSTALI MOGUĆI UZROCI
Jutarnja mučnina (gađenje, sa povraćanjem ili bez njega u bilo koje doba dana)**	2–8 nedelja po začeću	Trovanje hranom, emocionalni stres, infekcije, razne druge bolesti
Često mokrenje	Već 2–3 nedelje po začeću	Infekcija mokraćnih kanala, diuretici, stres, dijabetes
Bolne, osetljive, napete grudi	Već nekoliko dana po začeću	Kontraceptivne pilule, predstojeća menstruacija
Tamnija boja areole (površine oko bradavice) i ispuččenost sitnih žlezda oko bradavice	Prvi trimestar	Hormonski disbalans ili posledica ranije trudnoće
Plave i ružičaste potkožne linije na grudima, kasnije i na stomaku	Prvi trimestar	Hormonski disbalans ili posledica ranije trudnoće
Posebni prohtevi u pogledu hrane	Prvi trimestar	Loša ishrana, stres, menstruacija
Tamna linija od pupka ka stidnom predelu	4. ili 5. mesec	Hormonski disbalans ili posledica ranije trudnoće

** Više od polovine trudnica pati od jutarnje mučnine.

VEROVATNI ZNACI TRUDNOĆE

ZNAK	KADA SE JAVLJA	OSTALI MOGUĆI UZROCI
Promena boje vagine i grlića u plavičastoljubičastu*	Prvi trimestar	Predstojeća menstruacija
Omekšavanje grlića i materice*	Otprilike u 6. nedelji	Kašnjenje menstruacije
Uvećanje materice* i stomaka	8–12 nedelja po začeću	Miomi, tumori
Jasno pulsiranje materične arterije	U početku trudnoće	Miomi, tumori
Osećaj pokretanja u predelu malog stomaka (pokreti ploda)	Prvi put se javlja u periodu između 16. i 26. nedelje trudnoće	Gasovi, grčenje creva

* Znaci trudnoće koje lekar ispituje prilikom pregleda.

SIGURNI ZNACI TRUDNOĆE

ZNAK	KADA SE JAVLJA	OSTALI MOGUĆI UZROCI
Vizualizacija embriona i gestacijskog meška ultrazvukom*	Već 4–6 nedelja po začeću	Ne postoje
Otkucaji srca ploda*	Između 10. i 12. nedelje po začeću**	Ne postoje

* Znaci trudnoće koje lekar ispituje prilikom pregleda.

** U zavisnosti od aparata: dopler može da detektuje srčanu radnju već između 10. i 12. nedelje.

PRVI LEKARSKI PREGLED

Upravo sam uradila kućni test na trudnoću i dobila pozitivan rezultat. Kada treba da odem na prvi pregled kod lekara?

Dobra prenatalna nega predstavlja osnovni preduslov za rađanje zdrave bebe. Zato nemojte odugovlačiti. Čim posumnjate da ste možda trudni ili ako je kućni test pokazao pozitivan rezultat, javite se lekaru da zakažete pregled. Kada će vam pregled biti zakazan zavisi od toga koliko pacijenata ima vaš lekar, kao i od prakse u samoj ordinaciji. Kod nekih lekara možete odmah zakazati pregled, dok se kod drugih, koji su veoma zauzeti, čeka i po nekoliko nedelja, pa i duže. U nekim ordinacijama je uobičajena praksa da se prvi pregled trudnice obavi tek u šestoj nedelji trudnoće. Ukoliko se početak zvaničnog vođenja trudnoće mora odložiti, to svakako ne znači da vi ne treba da vodite brigu o sebi i bebi.

Bez obzira na to kada ćete se javiti svom lekaru, čim primetite karakterističnu plavu liniju ili znak plus na kućnom testu na trudnoću, počnite da pijete vitamine za trudnice (ako to već ne činite) i počnite da se ponašate kao trudnica (nema alkohola ni pušenja, hranite se pravilno itd.). Ako mislite da vam predstoji visokorizična trudnoća (zbog ranijeg pobačaja ili vanmaterične trudnoće) ili ako ćete se jednostavno bolje osećati ukoliko odete kod lekara i pre nego što on ima običaj da prima trudnice, javite se u ordinaciju, možda će odstupiti od pravila i primiti vas ranije. (O tome šta možete da očekujete od prve posete lekaru pogledajte na str. 90.)

TERMIN POROĐAJA

Pokušavam da isplaniram svoje porodijsko odsustvo. Kako da znam da li je moj termin porođaja tačan?

Život bi bio mnogo jednostavniji kada biste mogli da budete sigurni da je vaš termin zaista dan kada ćete se poroditi. Život, nažalost, najčešće nije jednostavan. Prema većini studija, tek jedna od dvadeset beba dolazi

na svet na dan porođajnog termina. Budući da normalna, donesena trudnoća traje od 38 do 42 nedelje, većina beba se rađa dve nedelje pre ili posle predviđenog termina.

Iz tog razloga se u medicini za „termin porođaja“ koristi izraz *očekivani* datum porođaja. Datum koji vam lekar odredi je naučno zasnovana procena. Najčešće se izračunava na sledeći način: oduzmite tri meseca od prvog dana poslednje menstruacije, zatim dodajte sedam dana i dobićete termin svog porođaja. Pretpostavimo da je vaša poslednja menstruacija počela 11. aprila. Računajući tri meseca unazad, dobićete 11. januar, a zatim dodajte 7 dana. Vaš termin porođaja bio bi 18. januar.

Ovaj sistem određivanja termina porođaja dobro funkcioniše kod žena koje imaju relativno redovan menstrualni ciklus. Ako imate neredovan ciklus, ovaj metod utvrđivanja termina porođaja možda uopšte neće moći da se primeni u vašem slučaju. Recimo da dobijate menstruaciju svakih šest do sedam nedelja i da je ona već tri meseca izostala. Kada ste zatrudneli? Pošto je veoma važno znati termin porođaja, moraćete da se potrudite da zajedno sa doktorom utvrdite taj datum. Bez obzira na to što ne možete baš sasvim tačno da znate datum začeća ili nemate predstavu o svojoj poslednjoj ovulaciji, ipak postoje pokazatelji koji tu mogu da pomognu.

Pre svega, već pri prvom pregledu lekar procenjuje veličinu materice. Ona treba da odgovara pretpostavljenoj fazi trudnoće. Kasnije se javljaju i drugi pokazatelji koji mogu tačnije da ukažu na to koliko dugo ste

AKO NISTE TRUDNI...

Ako je test na trudnoću ovog puta negativan, a zaista želite da što pre zatrudnite, počnite da preduzimate potrebne mere koje se navode u 21. poglavlju da biste zatrudneli. Pripreme koje obavite pre trudnoće pomoći će da ishod buduće trudnoće bude što bolji.

KALENDAR TRUDNOĆE

Mada većina trudnica računa trudnoću po mesecima, doktor će to činiti u nedeljama. I tu može doći do male zabune. Prosečna trudnoća traje 40 nedelja, ali kako se trudnoća računa od prvog dana poslednje menstruacije, a do ovulacije i začeca dolazi tek posle dve nedelje (ukoliko imate redovne menstruacije), proizlazi da ste, u stvari, zatrudneli u trećoj nedelji trudnoće. Drugim rečima, kad sperma stigne do jajne ćelije, računa se da ste već dve nedelje trudni. Ovo može da zbuni, ali sa napredovanjem trudnoće i pojavom znakova koji se tradicionalno računaju u nedeljama (otkucaji bebinog

srca se čuju dopler-aparatom otprilike u 10. nedelji; gornji deo materice dosegne visinu pupka u 20. nedelji) i nedeljni kalendar trudnoće dobiće svoj smisao.

Iako su poglavlja u ovoj knjizi podeljena po mesecima, takođe je dat odgovarajući nedeljni kalendar. Treba da znate da od 1. do 13. nedelje (približno) traje prvi trimestar, koji uključuje prva 3 meseca, zatim od 14. do 27. nedelje (približno) drugi trimestar, koji uključuje period od 4. do 6. meseca i od 28. do 40. nedelje (približno) treći trimestar, koji uključuje period od 7. do 9. meseca.

već trudni: momenat kada se registruju prvi otkucaji bebinog srca (između 10. i 12. nedelje dopler-aparatom ili pak između 18. i 20. nedelje pomoću stetoskopa); trenutak kada prvi put osetite da se beba pokreće (u prvoj trudnoći najčešće od 20. do 22. nedelje, a u narednim trudnoćama ranije, od 16. do 18. nedelje); visina materičnog fundusa (gornji deo materice) pri svakom pregledu (vrh materice, na primer, treba da dostigne pupak oko 20. nedelje). Ako se svi ovi pokazatelji slažu, možete biti gotovo sigurni da je termin koji ste odredili sa svojim lekarom tačan, odnosno da ćete se poroditi otprilike dve nedelje pre ili posle termina. Vaš lekar može da

vas pregleda ultrazvukom pre 12. nedelje kako bi što tačnije utvrdio gestacijsku starost ploda (v. str. 39). Neki lekari rutinski rade ovaj pregled kako bi što preciznije odredili termin porođaja.

Sa približavanjem porođaja i drugi znaci će ukazati na datum velikog događaja: bezbolne kontrakcije mogu da postanu sve učestalije (i možda bolne), plod se spušta u karlicu (prednjačenje glavom), grlić počinje da se tanji i skraćuje i konačno da se otvara. Ovi znaci pomažu u određivanju termina porođaja, ali i dalje nisu sasvim sigurni – samo vaša beba zna kada će biti njen rođendan, a bebe to ne saopštavaju!

Šta je važno znati: KAKO IZABRATI LEKARA I KAKO SARAĐIVATI S NJIM

Svi znamo da je potrebno dvoje da se napravi beba, a najmanje troje – majka, otac i bar jedan zdravstveni radnik – kako bi put od oplođene jajne ćelije do novorođenčeta bio siguran i uspešan. Pretpo-

stavimo da ste se vi i suprug već pobrinuli za začeca, te vam još preostaje da izaberete i trećeg člana trudničkog tima, vodeći računa da to bude ličnost sa kojom ćete moći da sarađujete i uz čiju ćete pomoć uspeti da se

OVA ODLIČNA KNJIGA TREBALO BI DA BUDE OBAVEZNO ŠTIVO ZA SVE BUDUĆE RODITELJE.

Dr Ričard Obri

Prvo što treba da kupite pošto saznate da ste trudni je ova knjiga.

Sali Vendkos Olds,
koautor knjige
Sve o dojenju

Ova knjiga obuhvata nova saznanja o trudnoći, porođaju, načinu života budućih roditelja; u njoj ćete pronaći savete za period pre začeca, savete koji se odnose na izbor lekara, alternativne načine porođanja, drugu trudnoću, blizance, intimne odnose tokom trudnoće i uobičajene i manje uobičajene simptome u trudnoći.

Knjiga sadrži i nov odeljak posvećen zaposlenim trudnicama, prošireno poglavlje namenjeno očevima, dopunjen plan ishrane u trudnoći, ilustracije posvećene razvoju bebe iz meseca u mesec, detaljan vodič kroz sve faze trudova i porođaja, posleporođajnog perioda i dojenja.

Smirujući odgovori na stotine pitanja:

- ◆ Prethodnu bebu rodila sam carskim rezom. Kakva je verovatnoća da ću se ovog puta poroditi vaginalnim putem? (str. 20)
- ◆ Da li treba da se odrekнем kofeina u trudnoći? (str. 51)
- ◆ Da li korišćenje mobilnog telefona može loše da utiče na bebu? (str. 57)
- ◆ Da li će beba patiti ako ne budem pila mleko? (str. 120)
- ◆ Kako mogu da znam da li je moja beba u pravilnom položaju za porođaj? (str. 256)
- ◆ Danas nisam osetila pokrete bebe. Da li to treba da me brine? (str. 277)
- ◆ Da li može da se desi da moj porođaj ne počne spontano? (str. 284)

