

“Nosečnost je v življenju vsake ženske in njene družine prav gotovo nekaj posebnega. Je mnogo več kakor le velik trebuh, otekli gležnji, slabosti in nespečnost – nosečnost je pričakovanje novega bitja, novih odnosov, nove ljubezni. Narava je za ta čas zagotovila vse fiziološke mehanizme, ki novemu življenju dajejo kar največ možnosti, zato v ženskem telesu potekajo številne spremembe in prilagoditve.”



Branka Colja Lovšin, dr. med. spec. ginekologije in porodništva
Zasebna ginekološka ordinacija, Ljubljana



Ženske čutijo, da se v njihovem telesu “dogaja čudež”. Postanejo bolj samozavestne in tolerantne. Zavedajo se svojih telesnih in duševnih sprememb, se jih veselijo in se o njih rade pogovarjajo. Med pozornimi opazovalci tega posebnega obdobja sta tudi ginekolog in medicinska sestra – babica. Njuna naloga je, da nosečnico skrbno spremljata, ne le v strogem medicinskem smislu, temveč tudi z vsemi potrebnimi informacijami in nasveti. Kakor v razvitem svetu tudi pri nas stalno upada število rojstev in vse več žensk se odloča za rojstvo prvega otroka po 30. letu starosti. Povprečna starost prvesnice je v Sloveniji 28 let. Velikokrat pride do neplodnosti. O neplodnem paru govorimo, če v enem letu ob rednih spolnih odnosih (vsaj dvakrat na teden) ne pride do zanositve. Vzrok je lahko samo pri ženski (npr. neprehodni jajce-vodi, motnje ovulacije, endometrijoza), samo pri moškem (npr. slaba kakovost semena, varikokela), lahko pa pri obeh. Žal vzroka ne najdemo vedno. Takim parom lahko pomagamo tudi z oploditvijo z biomedicinsko pomočjo. Najbolj znan je postopek oploditve v epruveti (zarodek se nato prenese v maternico), imenovan IVF-ET. Od leta 1984 do 2000 se je v Ljubljani rodilo 2.324 otrok, ki so bili spočeti z zunajtelesno oploditvijo.

Ginekološki pregledi

Dobro je, da zaradi svetovanja o morebitnih dodatnih pregledih in preiskavah ženska obišče svojega ginekologa *še pred zanositvijo*. Vsaj 3 mesece pred želeno zanositvijo naj ženske živijo čim bolj zdravo – kakovostna prehrana, veliko gibanja, opustitev kajenja, drog, alkohola, prenehanje uživanja kontracepcijskih tablet. Posebna skrb in načrtovanje nosečnosti sta potrebna pri ženskah s kroničnimi obolenji (sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, epilepsija, boleznι ledvic, srca, ščitnice). Na pregledu pred zanositvijo tudi svetujemo, naj ženska 3 mesece pred zanositvijo in vsaj prvih 12 tednov nosečnosti *redno uživa dodatke folne kisline (vsaj 400 mikrogramov na dan)*. Folna kislina je vitamin skupine B, ki pomembno sodeluje pri razvoju ploda in zmanjšuje tveganje za motnje pri zapiranju živčne cevi. Vsem ženskam, zlasti pa starejšim od 35 let, razložimo pomen presejalnih in diagnostičnih testov, ki so možni v nosečnosti (npr. meritev nuhalne svetline, amniocenteza).

Vsaka ženska ima *med nosečnostjo* v Sloveniji vsaj deset pregledov. Najpomembnejši je seveda prvi, ki ga opravimo med 8. in 10. tednom nosečnosti. V temeljitem pogovoru poizvemo o zdravju ženske in njenega partnerja (boleznι, razvade, družinska obremenjenost), določimo predvideni datum poroda, povemo, ali gre za eno- ali večplodno nosečnost, kako naj bi si sledili pregledi, kdaj in kolikokrat bomo opravili ultrazvočni (UZ) pregled ploda, kateri diagnostični testi so svetovani ter kdaj in kolikokrat bi morala v laboratorij. Mamica in ginekolog torej skupaj naredita mali načrt poteka nosečnosti.

Nosečnica dobi materinsko knjižico, v katero vpisujemo izvide laboratorijskih in ultrazvočnih pregledov. Z UZ že pri osmih tednih nosečnosti (to je 6 tednov od oploditve) vidimo srce plodu kot svetlo utripajočo strukturo (140–160 utripov/min). Takrat je plod dolg le centimeter in pol (razdalja teme–trtica). Spol lahko natančneje vidimo v 20. do 22. tednu nosečnosti – če starši želijo, jim to tudi povemo.

Najpogostejša vprašanja

Nosečnost ni bolezen, je pomembno fiziološko obdobje v življenju ženske, ko se ves njen organizem prilagodi razvoju in rasti ploda. Najpogostejša so vprašanja o prehrani, gibanju in delu, pa tudi potovanjih in spolnosti.

Prehrana

Uravnotežena in raznolika prehrana je med nosečnostjo zelo pomembna za oba; za zdravo rast in razvoj plodu ter za dobro počutje in zdravje

Najpogostejše telesne spremembe v nosečnosti

→ Porast telesne teže za več kakor 2 kg na mesec lahko ogrozi zdravje nosečnice in ploda. Pri nosečnici se lahko razvijejo nosečnostni diabetes ali gestoze (otekanje, zvišanje krvnega tlaka), pri plodu pa zastoj v rasti ali prekomerna debelost.

→ Pogoste kožne spremembe so strije (na trebuhu, stegnih, prsih – po porodu ostanejo svilnato bele proge) in rjavkaste nosečnostne pege na čelu, licih, sencih.

→ Otekanje nog je pogostejše v zadnjih tednih nosečnosti.

Med nosečnostjo so močnejše obremenjene ledvice (izločati morajo vse presnovke za nosečnico in otroka) in srce (količina krvi, ki kroži, se poveča za 1 liter).

→ Zaprtje, spahovanje, zgaga (predvsem zaradi hormonskih sprememb in rastoče maternice).

→ Slabosti se v prvih treh mesecih nosečnosti pojavljajo pri 50–80 % bodočih mamic. Večina slabosti je posledica prilagajanja na nosečnost.

→ Bolečine v križu so zelo pogoste proti koncu nosečnosti. Maternica, ki nosi plod, je povečana, visi na svojih vezeh na križu. Če je trebušna stena, ki ji daje oporo spredaj, oslabela, se maternica povesi naprej in navzdol in pojavijo se bolečine v dimljah, križu, medenici.





Zdrava nosečnost

Pred zanositvijo:

- ▶ ginekološki pregled s svetovanjem,
- ▶ opustitev škodljivih razvad,
- ▶ prenehanje z jemanjem kontracepcijskih tablet,
- ▶ zdrava prehrana in gibanje,
- ▶ dodatki folne kisline (vsaj 400 µg/dan).

Med nosečnostjo:

- ▶ zdrava prehrana: 4 do 6 manjših obrokov na dan, veliko sadja, zelenjave in neoluščenih žit ter dovolj beljakovin (stročnice, meso, ribe, mlečni izdelki),
- ▶ zdrava telesna teža (8 do 12 kg pribitka),
- ▶ redno prilagojeno gibanje (plavanje, hoja ...),
- ▶ duševna harmonija,
- ▶ redni ginekološki pregledi,
- ▶ vsaj prve 3 mesece še dodatki folne kisline; železo za preprečevanje slabokrvnosti pogosto dodajamo ves čas nosečnosti.

mamice. Nosečnica naj zaužije 4 do 6 manjših obrokov na dan, ki naj vsebujejo dovolj beljakovinskih živil (mleko, sir, jajca, meso, stročnice), sadja in zelenjave.

V nosečnosti naj bi se ženska zredila za 8 do 12 kg (približno 1 kilogram na mesec, več v zadnjem trimesečju). Zanimivo je, da potrebe po energiji (kalorijah) med nosečnostjo v nasprotju s starejšimi prepričanji narastejo šele po 3. mesecu, in to le malo (za pribl. 300 kcal na dan), mnogo več potrebuje vitaminov in mineralov (potrebe po večini vitaminov in mineralov v nosečnosti narastejo za 30 do 100 %!). Najbolj smo pozorni na vnos folne kisline in železa, ki ju priporočamo v dodatkih vso nosečnost (folno kislino pa že pred zanositvijo). Poraba železa v nosečnosti je velika, zaloge pa so pri ženskah v rodni dobi zmanjšane. Železo je glavna sestavina rdečih krvničk in če ga ni dovolj, postane nosečnica slabokrvna, utrujena in brez volje. Bodoča mamica, ki nima kroničnih bolezni, že pred zanositvijo zdravo živi in se zdravo prehranjuje, z izjemo folne kisline in železa navadno ne potrebuje posebnega dodajanja vitaminov in mineralov. Če želi uživati kakovostne multivitaminske izdelke, ji tega ne branimo.

Študij in delo

Študij je v času nosečnosti popolnoma primeren za tiste, ki jim predstavlja sprostitev in zadovoljstvo. Zdrava nosečnica lahko opravlja svoje poklicno delo vso nosečnost (izjema so delovna mesta, ki so zdravju škodljiva). Pri rizični nosečnosti (po več spontanah splavih, večplodna nosečnost, nosečnice s kroničnimi obolenji) je bolniški dopust seveda upravičen.

Telesna dejavnost

Športne dejavnosti, ki so prilagojene nosečnicam, so zelo priporočljive (najbolj plavanje in hoja). Nosečnica naj se v vsakem primeru giblje redno in čim več, razen če strogo mirovanje ni izrecno zapovedano.

Potovanja

Zdrava nosečnica lahko potuje z avtom, vlakom, avionom in ladjo. Potovanje naj bo udobno in naj ima vmesne premore za počitek.

Osebna higiena

Presnova je v nosečnosti bolj intenzivna, krvni obtok živahnejši, zato se nosečnica bolj poti. Nosečnica naj se veliko umiva in preoblači. Bolj od kopanja v kadi je priporočljivo tuširanje. Po vsakem umivanju naj neguje kožo in prsi, zlasti bradavice, saj so te "prva žlička" za otroka.

Spolnost

Če poteka nosečnost brez zapletov, je spolnost priporočljiva.

Duševni pretresi

Hud šok lahko sproži popadke, privede do splava ali prezgodnjega poroda, nikoli pa naj ne bi bil vzrok za prirojene napake pri otroku.

Po 256 dneh opazovanja in občutenja sprememb, ki jih prinaša nosečnost, naj bi bila ženska pripravljena na porod. Pri dobro vodeni nosečnosti in ob podpori svojih bližnjih se nosečnica poroda veseli, saj želi čim prej spoznati bitje, s katerim je tako neločljivo povezana.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Med nosečnostjo, ko se v ženskem telesu razvija novo bitje, se potrebe po številnih mikrohranilih občutno zvečajo. Najbolj smo pozorni na železo in folno kislino, saj ju nosečnica potrebuje kar za 100 % več — dnevna potreba po železu v tem času znaša 30 mg, zato ginekologi bodočim mamicam pogosto svetujejo jemanje železovih pripravkov. V obdobju, ki ga spremljajo pogoste slabosti in spremembe prebave, je najbolje, da uživamo preparat, ki železo vsebuje v najbolj uporabljivi obliki (se dobro vsrkava v kri) in ne povzroča slabosti, teže v želodcu ali prebavnih motenj. Veliko prednost imajo naravni pripravki brez umetnih dodatkov. Moč železa z vitamini tudi za občutljivejša prebavila najdemo v toniku **Floradix Floravital** in praktičnih tabletah **Floradix**.

Bodoča mamica potrebuje tudi veliko vitamina skupine B z imenom *folna kislina* (600 µg na dan), in to že od prvega dneva nosečnosti. Optimalen vnos odločilno vpliva na zdrav razvoj plodu v prvih tednih po zanositvi, ko ženska večinoma še ne ve, da je noseča. Zato svetujemo uživanje dodatkov s folno kislino že pred zanositvijo (takoj ko se odločimo za novega družinskega člana), če se le da. Posledica premajhnega vnosa tega vitamina je zvečana nevarnost za splav in prirojene napake. Pri materah, ki so v času nosečnosti in dojenja stroge vegetarijance, lahko pride do pomanjkanja *vitamina B₁₂*, *kobalamina*, kar vodi v slabokrvnost, zato je dobro, da nosečnice, ki ne uživajo živalskih beljakovin, uživajo dodatke s tem vitaminom. Oba pomembna vitamina — folno kislino in vitamin *B₁₂* — ob izbranih odmerkih pomembnih vitaminov in mineralov vsebuje multivitaminski dodatek **CentraMed Mami**, ki je namenjen prav nosečnicam (vitamini B, C, E, selen, magnezij, cink, jod). CentraMed Mami z eno tableto s podaljšanim sproščanjem na dan kakovostno dopolnjuje prehrano v času nosečnosti — za zdravje bodoče mamice in otroka.

Floradix Floravital

popolnoma naraven tonik z železom, vitamini in zelišči
Za železno zdravje!



Floradix tablete

železo z vitamini in zelišči
v obliki tablet.



CentraMed Mami

Pravi izbor vitaminov
in mineralov za čas nosečnosti.

