

Trudnoća

Kontrolna lista trudnoće

Evo jedne jednostavne kontrolne liste koja će vas voditi kroz zdravu trudnoću. Možete da je preuzmete ili da je odštampate kako biste je lakše koristili.

1. trimestar – od 1. do 12. nedelje

Posetite lekara

Čim pomislite da ste u drugom stanju, posetite lekara. Potvrdiće da li ste u drugom stanju, odrediti datum porođaja i pomoći vam da isplanirate svoj program trudničke zdravstvene nege.

Zakažite preglede za period trudnoće

Biće vam potrebni redovni pregledi tokom trudnoće kako biste bili sigurni da sve ide kako treba. Prvi pregled u trudnoći bi trebalo da bude između 8. i 12. nedelje.

Razmotrite opciju testova za skrining

Od 11. nedelje nudiće vam se analize krvi i ultrazvučni pregledi kojim se proverava razvoj bebe. Prvi ultrazvučni pregled bi trebalo da bude između 8. i 12. nedelje.

Zakažite termin u bolnici ili porođajnom centru

Čim saznate da ste u drugom stanju, porazgovarajte sa lekarom o opcijama porođaja i opredelite se za određeno porodilište.

Počnite svakodnevno da uzimate multivitamine, ako već niste do sada

[Elevit](#) je posebna formulacija koja ukupno sadži 18 vitamina i minerala i 200 mg omega-3

masne kiseline DHK (dokozaheksaenska kiselina). Osim toga ELEVIT® sadži i poseban oblik folne kiseline (Metafolin®*), za koji je karakteristična bolja biološka raspoloživost i posledično optimalan uticaj na razvoj majčinog tkiva (npr. posteljice) tokom trudnoće.

Preporučuje se da Elevit uzimate svakodnevno najmanje mesec dana pre začeća, tokom trudnoće i dojenja.

Prestanite da pušite

Preporučuje se da prestanete da pušite čim pomislite da ste u drugom stanju, ako to već niste učinili.

Izbacite alkohol

Najbezbednija opcija je da izbegnete unos alkohola tokom trudnoće i dojenja.

Hranite se zdravo

[Neka vam ishrana bude nutritivno bogata, dobro izbalansirana i raznovrsna](#) kako biste i vi i beba bili zdravi. [Saznajte više o namirnicama koje je potrebno da izbegavate ili da ograničite njihov unos](#)

Smanjite unos kofeina

Pokušajte da unosite manje od 200 mg kofeina dnevno. To je količina od oko 2 espresa. Nemojte zaboraviti da se kofein nalazi i u čokoladi, čaju, nekim negaziranim i nekim energetske pićima.

Redovno vežbajte

Budite aktivni i pokušajte da se bavite umerenim vežbanjem, kao što su šetnja ili plivanje, 30 minuta svakog dana.

Raspitajte se o svojim pravima u vezi sa porodijskim odsustvom

Pitajte poslodavca koja su vam prava u vezi sa porodijskim odsustvom.

Podnesite zahtev za državne finansijske pogodnosti

Država pruža određene finansijske pogodnosti na koje imate pravo.

Upišite se na naš e-vodič iz nedelje u nedelju

Svake nedelje ćemo vam poslati e-mail poruku da biste saznali kako i vi i vaša beba napredujete. Pratite svoju trudnoću pomoću naše [alatke Elevit Journey](#) i prijavite se za naš bilten.

Nemojte više da čistite mačji posip

Ako imate mačku, nosite gumene rukavice kada praznite posip ili zamolite nekog drugog da to radi. Ako se bavite baštovanstvom, bilo bi dobro da nosite rukavice.

2. trimestar – od 13. do 26. nedelje

Zakažite skrininge u drugom trimestru

To je obično poseta ginekologu i ultrazvučni pregled jednom mesečno.

Pridružite se trudničkoj grupi

Podelite svoja iskustva i dobijte podršku od drugih trudnica koje će se poroditi približno kada i vi.

Napravite plan porođaja

Sa lekarom i partnerom porazgovarajte o svojim željama u vezi sa porođajem i napišite plan porođaja.

Posetite školu za trudnice

Na tim korisnim časovima ćete saznati šta da očekujete tokom porođaja, koje su vam mogućnosti da ublažavanje bola, kakve vežbe za trudnice postoje i osnove nege deteta kao što su hranjenje i uspavljivanje. Ovo je prilika da postavljate pitanja, porazgovarate o svojim osećanjima i upoznate buduće roditelje u okolini.

Saznajte više o dojenju

[Dojenje bebe](#) je veoma korisno i za vas i za bebu. Ako planirate da dojite, babica će vas posavetovati o tehnici.

Radite vežbe za jačanje karličnog dna

Mišići karličnog dna mogu da oslabe usled opterećenja u trudnoći i tokom porođaja, što može da dovede do nevoljnog mokrenja. Ove jednostavne vežbe će vam pomoći da zategnete mišiće.

○ **Razmotrite opciju čuvanja deteta**

Ako planirate da se vratite na posao nakon porođaja, razmotrite opcije čuvanja dece u vašoj blizini. Neke od tih ustanova se veoma brzo popune, pa se prijavite na omiljena mesta pre porođaja.

○ **Krenite u kupovinu trudničke odeće**

Verovatno ste primetili da vam odeća ne stoji kako treba – vreme je da potražite trudničku odeću! Biće vam potreban i grudnjak za dojlje.

3. trimestar – od 27. nedelje do porođaja

○ **Kupite ili pozajmite neophodnu opremu za bebu**

Pored nameštaja za dečju sobu, trebaće vam i kolica, odeća za bebu, pelene i druge neophodne potrepštine. Postoji puno opcija da kupite novo ili možda pozajmite od prijatelja ili rodbine koja imaju stariju decu.

○ **Kupite još jedan trudnički grudnjak**

Dojke će vam porasti u odnosu na prvi trudnički grudnjak koji ste kupili, pa ćete oko 28. nedelje morati da potražite drugi.

○ **Montirajte auto sedište za bebu**

Biće vam potrebno da novorođenče dovedete kući iz bolnice, pa ga montirajte što pre. Dete do tri godine može se prevoziti na prednjem sedištu, ukoliko se prevozi u bezbednosnom sedištu koje je okrenuto suprotno pravcu kretanja vozila, kada vozilo nema ili je isključen bezbednosni vazdušni jastuk.. Aktuelne smernice za bezbednost dece dostupne su na veb stranici www.auto-sedista.rs/sta-ka-ze-zakon-u-srbiji

