



Children's Hospital Boston

MEDICINSKI UREDNICI

Alan D. Woolf, dr. med., M.P.H.

Margaret A. Kenna, dr. med

Howard C. Shane, prof.

UREDNICIA PROJEKTA

Kathleen Cahill Allison

GLAVNA UREDNICA

Sandra Sardella White

SAVJETNICI

James C. Lewis

PISCI

Kathleen Cahill Allison

Susan Gilbert

Suzanne LeVert

Sandra Sardella White

VANJSKA UREDNICA

Heidi Vanderheiden

POMOĆNICA UREDNICE

Kelleen McGee



Hrvatsko izdanje

OSTVARENJE

**Dječja klinika
Boston**

**Vodič u
zdravlje i
razvoj
vašeg djeteta**



predgovor

T. Berry

Brazelton, dr. med

Children's Hospital Boston
300 Longwood Avenue
Boston, MA 02115
www.childrenshospital.org

E-mail adrese:

Za roditelje i obitelji pacijenata: famres@a1.tch.harvard.edu

Za liječnike: connect@a1.tch.harvard.edu

Copyright © 2001 by Children's Hospital-Boston

First published in the United States by Da Capo Press,

A Subsidiary of Perseus Books L.L.C.

Prvi izdavač je Da Capo Press, SAD, ogranak Perseus Books L.L.C.

Copyright © 2005 za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Marina Tašev

Stručne urednice hrvatskog izdanja:

Dr. Dubravka Škrinjarić-Andrilović, dr. med. (I, III, IV i V dio)

Ilona Posokhova, prof. eduk. reh. (II. dio)

I. izdanje: lipanj, 2005

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o., Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik

tel/fax: 044 732-228, 732-230

<http://razvojdjece.crolink.net>

<http://ostvarenje.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 613.95(035)
616-053.2(035)

CHILDREN'S Hospital (Boston)

Vodič u zdravlje i razvoj vašeg djeteta / Dječja klinika Boston ;
predgovor T. Berry Brazelton ; <pisci Kathleen Cahill Allison ... <et al.> ;
glavna urednica Sandra Sardella White ; prijevod Marina Tašev> .
Lekenik : Ostvarenje, 2005.

Prijevod djela: Children's Hospital Guide to Your Child's Health and Development
Children's Hospital Boston. - Kazalo.

ISBN 953-6827-32-8

I. Djeca -- Psihofizički razvoj --
Zdravstveni savjetnik
II. Djeca -- Bolesti -- Zdravstveni savjetnik

450523050

ISBN 953-6827-32-8

Sadržaj

PREDGOVOR T. Berry Brazelton, dr. med. XVII

KAKO SE SLUŽITI OVOM KNJIGOM XIX



PRVI DIO

Pripremanje pozornice

1 PRIJE NEGO BEBE STIGNE

2

Zdrava trudnoća 3

Pet koraka do zdrave trudnoće / Vaša prenatalna njega / Lijekovi: Što treba razmotriti / Alkohol, droge i opasnosti iz okoliša / Izbjegavanje infekcija / Jesti za dvoje: Pravilna prehrana u trudnoći / Dobivanje na težini za bebino zdravlje / Tjelovježba

Odluke koje morate donijeti prije rođenja 16

Biranje porođajnog partnera / Planiranje poroda / Povratak na posao? / Gruđi ili bočica? / Biranje djetetovog liječnika

Spremite se za bebu (Oprema za novorođenče) 21

Što će moja beba odjenuti? / Praksa / Biranje opreme za bebu

2 SUSRET S VAŠOM NOVOM BEBOM

28

Trenuci nakon rođenja 29

U rađaoni / Susret s vašom bebom

Ponašanje novorođenčeta 36

Sposobnosti novorođenčeta / Refleksi / Normalno ponašanje novorođenčeta / Stanja svijesti i ponašanja

Pregled novorođenčeta 40

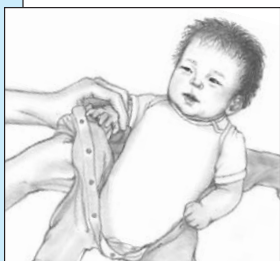
Tjelesni pregled / Mjerenje novorođenčeta

Pretrage, cijepljenja i ostale procedure 43

Pretrage krvi / Ispitivanje sluha / Cjepivo protiv tuberkuloze (BCG vakcinacija) / Obrezivanje

Vaš boravak u bolnici 47

Rooming in (Beba s majkom u sobi) / Hranjenje novorođenčeta / Sigurnost i identifikacija / Poslužite se iskustvom sestara / Potvrda o bebinom rođenju / Napuštanje bolnice



DRUGI DIO

Vaše dijete godinu za godinom

3 PRVI MJESEC VAŠE BEBE

54

Napredovanje novorođenčeta 55

Vid i sluh / Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Društvenost

Njegovanje novorođenčeta 62

Dojenje / Hranjenje bočicom / Vitaminski dodaci / Podrigivanje / Fluor / Njega pupka / Njega kod obrezivanja / Kupanje / Odijevanje / Podrezivanje noktiju / Spavanje / Palac ili dudu varalica? / Što učiniti kada beba plače / Kolike (bolni grčevi u trbuhu) / Umatanje bebe

Čuvanje bebinog zdravlja 84

Pregledi / Sprečavanje infekcija / Čuvanje sigurnosti novorođenčeta

Život roditelja 88

Nova mama / Novi tata / Novo roditeljstvo / Vaše starije dijete

4 PRVA GODINA BEBINOG ŽIVOTA

94

Vaša beba od 1 do 3 mjeseca

95

Rast i razvoj 95

Vid i sluh / Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalizacija

Njegovanje bebe 103

Hranjenje / Plakanje / Spavanje

Čuvanje bebinog zdravlja 109

Pregledi / Cijepljenja / Bebina prva bolest

Bebina sigurnost 116

Deset koraka prema sigurnosti dojenčeta

Vaša beba od 4 do 7 mjeseci 118

Rast i razvoj 118

Vid i sluh / Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalizacija

Njegovanje bebe 126

Hranjenje / U kadi / Spavanje / Taj zubati osmijeh!

Čuvanje bebinog zdravlja 139

Pregledi / Kada je vaša beba bolesna

Bebina sigurnost 140

Osiguravanje vašeg doma za bebu

Život roditelja 148

Povratak na posao

Vaša beba od 8 do 12 mjeseci 149

Rast i razvoj 149

Vid i sluh / Rast i kretanje / Komunikacija / Učenje / Socijalizacija

Njegovanje bebe 160

Hranjenje / Spavanje / Postavljanje granica

Čuvanje bebinog zdravlja 166

Pregledi

Briga za bebinu sigurnost 168

Život roditelja 168

Izlasci / Roditelj je sudac / Susreti s drugim roditeljima

**5 VAŠ
MALIŠAN**

172

Vaš jednogodišnjak 173

Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalni i emocionalni razvoj



Vaš dvogodišnjak 180

Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalni i emocionalni razvoj

Njega mališana 189

Hranjenje / Odijevanje / Spavanje / Toaletni trening / Disciplina za mališana / Igranje s djetetom / Priprema za dječji vrtić

Čuvanje djetetovog zdravlja 206

Pregledi / Odlazak zubaru / Djetetova sigurnost

Život roditelja 211

Suočavanje sa stresom / Ograničavanje gledanja televizije i videa

**6 VAŠE DIJETE
PREDŠKOLSKE DOBI**

215

Vaš trogodišnjak 216

Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalni i emocionalni razvoj

Vaš četverogodišnjak 223

Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalni i emocionalni razvoj

Njega predškolskog djeteta 233

Jelo / Njega zuba / Korištenje WC-a / Spavanje / Disciplina / Biranje igračka

Čuvanje djetetovog zdravlja 243

Pregledi / Djetetova sigurnost

Život roditelja 246

Obiteljski praznici

**7 VAŠE DIJETE
ŠKOLSKE DOBI**

248

Gle, kako rastu 249

Razvojni miljokazi / Rast i kretanje / Komuniciranje / Učenje / Socijalni i emocionalni razvoj

Njega djeteta 261

Dobro jesti / Dovoljno sna / Disciplina / Poučavanje djeteta o novcu



Čuvanje djetetovog zdravlja 269
Pregledi / Promicanje mentalnog zdravlja / Djetetovi zubi

Vaše dijete i sport 272
Sigurna igra / Anabolički steroidi i dodaci prehrani

Život roditelja 277
Vi i djetetova škola / Sam kod kuće / Veliki razgovori: seks i ovisnosti



TREĆI DIO

Dobivanje pomoći

8 DJETETOV LIJEČNIK I
ZDRAVSTVENO OSIGURANJE 286

Djetetovo pravo na zdravstvenu zaštitu 287
Zakonske obveze koje morate ispuniti nakon rođenja djeteta /
Zdravstveno osiguranje djeteta

Biranje liječnika 290
Pedijatar ili obiteljski liječnik? / Patronažna sestra / U potrazi za
liječnikom

Suradnja s djetetovim liječnikom 297
Posjet liječniku / Komplementarna i alternativna medicina

Briga o zdravlju prilikom posvajanja 304
Dobivanje potrebnih informacija o zdravlju

9 OSTAVLJANJE DJETETA
NA BRIGU DRUGIMA 308

Čuvanje djeteta u vašoj odsutnosti 309
Povratak na posao / Ograničavanje radnog vremena / Ostajanje s
djetetom kod kuće

Odabir odgovarajućeg oblika skrbi za vaše dijete 311
Odredite svoje potrebe



Čuvanje kod kuće 314

Dadilja, au pair ili babysitter / Pronalaženje kvalitetne dadilje / Odredite svoja očekivanja / Određivanje plaće i pogodnosti / Razgovor s dadiljom-kandidatkinjom

Dječji vrtići 319

Pronalaženje kvalitetnog dječjeg vrtića / Što trebate saznati o potencijalnom dječjem vrtiću / Što tražiti tijekom posjeta

Dječji vrtići obiteljskog tipa 328

Pronalaženje kvalitetnog dječjeg vrtića obiteljskog tipa / Procjenjivanje potencijalnih vrtića obiteljskog tipa / Na što obratiti pažnju tijekom posjeta

Pronalaženje kvalitetnog oblika skrbi za dijete s teškoćama u razvoju 332

Koji je prikladan oblik dječje skrbi?

Roditeljska odgovornost za čuvanje djeteta u njihovoj odsutnosti 333

Pripremanje djeteta za dječji vrtić / Zlostavljanje djeteta u vrtiću / Što činiti ako se dijete razboli

Vodič za biranje povremenog baby-sittera 336

Početak vaše potrage / Što trebate razmotriti / Teme za razmatranje s novim baby-sitterom



ČETVRTI DIO

Dječje bolesti i ozljede

10 ŠTO OČEKIVATI KADA VAM JE DIJETE BOLESNO

342

Je li moje dijete bolesno? 343

Praćenje simptoma / Uravnoteživanje posla i brige za bolesno dijete / Pet najčešćih simptoma

- Suradnja s djetetovim liječnikom 348**
 Kako iskoristiti poziv liječniku / U liječničkoj ordinaciji / Kada djetetov liječnik prepíše lijek
- Što učiniti kod kuće 350**
 Priručne zalihe / Mjerenje temperature / Davanje lijeka / Kako da dijete ostane zadovoljno i da mu bude udobno
- Kada je djetetu potrebna bolnička njega 359**
 Tri razloga za odlazak u bolnicu / Pripremanje djeteta za bolnicu / Suočavanje s bolničkim iskustvom / Operacija
- Sedam načina kako pomoći djetetu da ostane zdravo 365**

11 PRIPREMA I DJELOVANJE U HITNIM SLUČAJEVIMA 367

- Prije nego se nesreća dogodi 369**
- Sigurnost autosjedalice 369**
- Sigurnost od požara 371**
 Sigurnosna pidžama / Stvaranje plana sigurnosti od požara
- Sigurnost od vode 373**
- Sigurnost pri putovanju u inozemstvo 374**
 Rutinsko cijepjenje / Voda i hrana / Putnička dijareja / Plivanje
- Priprema za hitne slučajeve 375**
 Kutija za prvu pomoć / Hitni telefonski brojevi / Morate znati kuda trebate ići
- Prvi koraci u hitnom slučaju 377**
- Procjena djetetova stanja 377**
- Oživljavanje – ABC postupak 379**
- Prijevoz ozlijeđenog djeteta 386**
- Kada ići na Hitnu pomoć 387**
- Što očekivati na odjelu hitne pomoći 388**
 Pomaganje djetetu da izdrži



Česti hitni slučajevi kod djece 389

Alergijski šok (Anafilaksija) 389

Znakovi i simptomi / Što učiniti / Prevenirica alergijskih reakcija

Amputacija (gubitak prstiju i udova) 391

Što učiniti / Ako je prst ili ud djelomično odsječen

Frakture (prijelomi kostiju) 392

Znakovi i simptomi / Što učiniti

Gušenje i davljenje 393

Znakovi i simptomi / Što učiniti / Dojenče pri svijesti: oslobađanje dišnog puta / Dojenče u nesvijesti : oslobađanje dišnog puta / Oslobađanje dišnog puta kod djeteta koje je pri svijesti (1 godinu ili starijeg) Heimlichov zahvat / Oslobađanje dišnog puta kod onesviještenog djeteta (1 godinu ili starijeg)

Krvarenje 400

Znakovi i simptomi / Što činiti nakon što pozovete pomoć / Vanjsko krvarenje / Duboka posjekotina / Unutarnje krvarenje

Opekline 402

Znakovi i simptomi / Tipovi opekline / Što učiniti / Liječenje opekline prvog stupnja / Sredstva protiv bolova za blage opekline / Liječenje opekline drugog stupnja / Liječenje opekline trećeg stupnja

Otrovanje 405

Znakovi i simptomi / Što učiniti / Korištenje sirupa ipecacuane

Ozljede glave 408

Znakovi i simptomi / Što učiniti

Ozljede kralježnice 410

Znakovi i simptomi / Što učiniti

Ozljede oka 411

Znakovi i simptomi / Što učiniti

Ozljede zuba 413

Što učiniti

Pothlađenost i smrzotine 413

Znakovi i simptomi / Što učiniti kod pothlađenosti / Znakovi i simptomi smrzotina / Što činiti sa smrzotinom

Šok 415

Znakovi i simptomi / Što učiniti

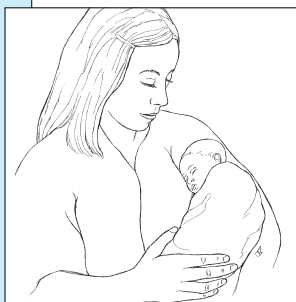


Toplinska iscrpljenost, toplinski grčevi i toplinski udar 416

Znakovi i simptomi toplinske iscrpljenosti / Što učiniti kod toplinske iscrpljenosti / Znakovi i simptomi toplinskih grčeva / Što učiniti kod toplinskih grčeva / Znakovi i simptomi toplinskog udara / Što učiniti kod toplinskog udara / Kako spriječiti toplinsku iscrpljenost i toplinski udar

Utapanje 418

Što učiniti



PETI DIO

**Vodić kroz najčešće
dječje bolesti, ozljede i
stanja**

421

DODATAK

Tablice rasta 731

Adrese za roditelje 742

RJEČNIK NAJČEŠĆIH MEDICINSKIH POJMOVA 745

KAZALO 749

Predgovor

**T. Berry
Brazelton,
dr. med.**

Biti roditelj postalo je mnogo složenije u zadnjim desetljećima. Sada je teže odgajati djecu jer je život roditelja ispunjen mnogim stresovima. Žena se osjeća razdvojenom između posla i kuće te ima osjećaj da ne može premostiti taj jaz. Muškarci su također razdvojeni između tih polova. Oni su također vezani za svoju djecu i dom, ali se očekuje i da budu uspješni hranitelji. Televizija i drugi mediji, uključujući i Internet, također su stresni za roditelje. Oni se natječu s roditeljima za duše i umove njihove djece. Kako bi nadoknadili vrijednosti često pregažene današnjom civilizacijom – osobinama poput pohlepe, snage i agresije - roditelji su izazvani da traže vrijednosti, etiku i tradiciju u vlastitim korijenima.

Roditelji trebaju jaku i mjerodavnu pomoć kako bi se mogli nositi sa stresovima i izazovima te kako bi mogli pronaći vlastita rješenja. Zbog svega toga *Vodič u zdravlje i razvoj vašeg djeteta* je dobrodošao, afirmativan i respektabilan pristup roditeljstvu i zdravlju koji će roditeljima i djeci pomoći na njihovu zajedničkom putu u život. Roditelje vodi od trudnoće do djetetova rođenja naprijed prema prvom osmijehu, prvom koraku i do polaska u školu. Smišljen u suradnji s roditeljima diljem zemlje, liječnicima Dječje klinike Boston i stručnjacima za razvoj djece, vodič nudi informacije i praktične savjete na svim područjima roditeljstva, kao i medicinska iskustva o svim najpoznatijim dječjim bolestima i stanjima. U stvaranju ove knjige sudjelovao je tim s više od 80 liječnika i pedijatara specijalista Dječje klinike Boston, koji spadaju među najbrižnije i najtalentiranije ljude Sjedinjenih Američkih država; a kad ovi stručnjaci sastave svoje umove, djeca i roditelji dobivaju najbolji dostupan vodič.

Roditeljstvo je komplicirano i uvijek puno izazova. Kad me roditelji pitaju za savjet u vezi s djecom, kažem im: «Promatrajte svoje dijete. Uočite što vam pokušava reći.» Možemo naučiti od naše djece koliko i oni mogu naučiti od nas.

Naprimjer, dijete koje počinje učiti hodati može biti vrlo naporno. Roditelji obično mogu osjetiti njegovu frustriranost. Nazaduje. Cijelu noć se diže i liježe, vrišti svakih 3 do 4 sata. Gledajte ga kako pokušava hodati. Ide unazad. Hoće stići tamo. Pokazuje nam što želi. To je trenutak koji ja zovem «dodirna točka».

Upravo u tim trenucima, neposredno prije skoka u razvoju - kad se čini da nazaduje - možete razumjeti svoje dijete. Razumijete njegov jezik. Uvidate što radi. Što vam govori? Primjećujete kako njegovo lice zasja kad se igra igračkama. Zar neće biti uzbudljivo kad prohoda!

U ovoj knjizi, za svaki uzrast, opisujemo neke najvažnije trenutke za djecu. S otprilike 8 mjeseci, primjerice, vaša beba odjednom postaje svjesna neznanaca. Roditelji su uznemireni kad njihovo dijete vrišti kad

se pojavi baka ili dadilja. Ako roditelji razumiju da djetetov strah signalizira spoznajni prasak - veliki korak u njegovom učenju - to je važno postignuće. U dadilji dijete sada prepoznaje neznanku, također može uočiti finu razliku između majke i bake. Ako roditelji uspiju uspostaviti kontakt na ovoj razini, bit će nagrađeni kada vide sjaj u bebinim očima.

To su trenuci ushićenja. Volim reći roditeljima: «Cijenite ushićenje kad god naidete na njega.» Umjesto da se uzrujavate kad dijete pokazuje ljutnju ili strastvenost, okrenite se prema njemu i pomislite: «O, zar nije izvrsno što ti je toliko stalo!»

Djeca kojoj je stalo. Roditelji kojima je stalo. Liječnici kojima je stalo. U duhu suradnje i brižnosti, roditelji i liječnici, koji su pomogli stvoriti ovu knjigu, odradili su svoju misiju zajedno s obiteljima koje su podijelile zajedničke potrebe, na za većinu shvatljiv, dostupan i moderan način. Roditelji su nam rekli da trebaju znati brzo i pouzdano što da učine kad djetetu «skoči» temperatura ili kad izgubi apetit. Novopečeni roditelji, primjerice, traže informacije o lakšim bolestima, ozbiljnim oboljenjima, dječjim napadajima zlovolje i teškim prilagodbama. Ovaj vodič čini sve te informacije dostupnima čitatelju.

U današnje doba roditelji imaju manje podrške od obitelji i zajednice nego prije. Možda nemaju dostupnu rodbinu u blizini da joj se obrate za pomoć ili nemaju susjeda ili prijatelja koji im mogu pomoći u izazovima svakodnevnog podizanja djeteta. Ova knjiga pomaže svim roditeljima da premoste jaz nudeći im praktične, brižne savjete o zdravlju i odgoju djeteta. Roditelji još uvijek žele izgraditi vlastitu mrežu koja povezuje obitelj, liječnike, medicinske sestre, učitelje i druge roditelje. Kombinirajući svoja iskustva, suosjećanje, vještine i ljubav sa stručnošću, informiranošću i izvorima iz ove knjige, svi ovi ljudi će pomoći svakom roditelju u podizanju zdrave i sretne djece.

Kako se služiti ovom knjigom

Struktura knjige

Prva polovica *Vodiča u zdravlje i razvoj vašeg djeteta Dječje klinike Boston* (1. do 4. dio) je vodič kroz razvoj i potrebe vašeg djeteta iz godine u godinu. Druga polovica (5. dio) je vodič kroz česte dječje bolesti, ozljede i stanja. 11. poglavlje, Priprema i djelovanje u hitnim slučajevima, označeno je sivim rubom da se do njega lakše dođe.

- 1. dio, Pripremanje pozornice, opisuje što možete učiniti da biste imali zdravu trudnoću. Objašnjava vam što možete očekivati kada se prvi puta sretnete sa svojom bebom.
- 2. dio, Vaše dijete godinu za godinom, praktičan je, lako čitljiv vodič za roditelje dojenčadi, mališana, predškolske i školske djece. Ovaj dio opisuje djetetov tjelesni, emocionalni i intelektualni razvoj te korak po korak pruža korisne informacije za skrb o djetetu i stvaranje poticajnog i brižnog okruženja.
- 3. dio, Dobivanje pomoći, opisuje kako odabrati djetetovog liječnika, objašnjava pojedinosti zdravstvenog osiguranja djece i korak po korak razrađuje plan biranja visoko kvalitetnog oblika skrbi za dijete kada ste na poslu.
- 4. dio, Dječje bolesti i ozljede, pruža opće smjernice o tome što činiti kada je vaše dijete bolesno. Ovaj dio opisuje sigurnost i mjere opreza koje svaka obitelj s djecom mora poduzeti.
- 5. dio, Vodič kroz najčešće dječje bolesti, ozljede i stanja, popis je najčešćih dječjih bolesti. Uključuje lako razumljive opise stanja i listu «Znakova i simptoma». Vodič također objašnjava kako se postavlja dijagnoza, kako se vrši liječenje i mjere koje roditelji mogu poduzeti u njezi bolesnog djeteta.

Ispod svake teme se nalaze okviri «Kada zvati liječnika». Pružaju vam smjernice koje mogu pomoći da odredite zahtijeva li vaše dijete liječničku pažnju i koliko hitno. U tim ćete okvirima pronaći simptome grupirane prema stupnju hitnosti. Ako, naprimjer, vaše dijete doživi simptome navedene u «Zovite liječnika odmah», ono zahtijeva trenutni pregled i liječenje pa trebate odmah nazvati liječnika. Manje hitni simptomi koji još uvijek zahtijevaju poziv liječniku su upisani pod «Zovite liječnika danas». Ponekad ovi okviri uključuju uputu «Zovite Hitnu pomoć». Simptomi

navedeni ovdje opasni su po život. Ako ih vaše dijete doživi, trebate zvati 94, Hitnu pomoć, i pružiti prvu pomoć. Okvir vas također može uputiti na odgovarajuću stranicu u 11. poglavlju, Priprema i djelovanje u hitnim slučajevima, koja korak po korak navodi vodič kroz prvu pomoć.

Upamtite da su upute koje se nalaze u okvirima «Kada zvati liječnika» jednostavne smjernice. Ako sumnjate na bilo što neuobičajeno u djetetovom stanju ili ste zabrinuti, svakako odmah kontaktirajte djetetovog liječnika ili potražite hitnu pomoć.

Brzo pronalaženje informacija

Ako tražite u knjizi određenu temu, postoje tri načina da nađete ono što tražite: sadržaj, kazalo i abecedni popis bolesti i stanja u 5. dijelu, Vodič kroz najčešće dječje bolesti, ozljede i stanja.

Kako biste našli temu u ovoj knjizi, upitajte se je li tema vezana uz svakodnevnu skrb za dijete (npr. hranjenje, razvoj djeteta, disciplina) ili je to zdravstveni problem.

Teme koje se tiču discipline ili prehrane i koje se mijenjaju u odnosu na djetetovu dob javljaju se u svakom poglavlju za svaku dobnu skupinu. Zdravstvene teme (npr. infekcija uha, vrućica, bol u zglobu, teškoće u učenju) nalaze se u 5. dijelu, Vodič kroz česte dječje bolesti, ozljede i stanja. Određenu bolest, stanje ili problem možete lako pronaći u abecednom popisu u početku 5. dijela. U cijeloj knjizi neke zdravstvene teme označene su podebljanim slovima. To upućuje čitatelja da za više informacija o toj temi može pogledati u 5. dio. Hitni slučajevi, primjerice utapanje, alergijski šok i gušenje zastupljeni su u 11. poglavlju, Priprema i djelovanje u hitnim slučajevima (stranice sa sivim marginama).

Pronalaženje informacija koje nisu u knjizi

Za više informacija koje nisu zastupljene u knjizi pogledajte u dodatak s korisnim adresama udruga roditelja i medicinskih ustanova. Tamo ćete pronaći nazive, adrese, telefonske brojeve i web stranice organizacija koje vas mogu opskrbiti informacijama i daljnim kontaktima.

PRVI DIO

PRIPREMANJE POZORNICE



POGLAVLJE 1
PRIJE NEGO BEBA STIGNE



POGLAVLJE 2
SUSRET S VAŠOM NOVOM BEBOM

1 Prije nego beba stigne

ZDRAVA TRUDNOĆA

ODLUKE KOJE MORATE DONIJETI PRIJE ROĐENJA

SPREMITE SE ZA BEBU (OPREMA ZA NOVOROĐENČE)



Provodite li vrijeme zamišljajući kako će izgledati bebino majušno lice? Pitate li se kakav je osjećaj držati svoje dojenče u naručju? Brinete li hoćete li se znati brinuti o novorođenčetu? Upravo sada, prije nego se vaša beba rodi, najbolje je vrijeme da pripremite sebe i svoj dom za velike nadolazeće promjene. Bebino zdravlje i sigurnost ovise o vama, njezinom roditelju, i ta odgovornost počinje prije rođenja, tijekom trudnoće, kada se mora puno toga napraviti da se osigura sretan i zdrav početak.

Zdrava trudnoća

Do dana svog rođenja beba je već rasla, napredovala pa čak i učila u razdoblju od otprilike 9 mjeseci. Tijekom tog vremena postoji mnogo stvari koje možete učiniti da vaš rastući fetus bude siguran, dobro hranjen i zaštićen od opasnosti okoline.

Budući roditelji su bombardirani informacijama o stvarima koje mogu i ne moraju utjecati na zdravu trudnoću. Ali ne brinite, imati zdravu trudnoću više je stvar zdravog života: ići na redovite ginekološke preglede, ispravno se hraniti i izbjegavati stvari koje mogu naškoditi fetusu koji se razvija. Ako ste trudnica ili to planirate uskoro biti, uvijek pitajte liječnika, farmaceuta ili primalju o bilo kakvom lijeku ili pripravku koji biste trebali uzeti.

Pet koraka do zdrave trudnoće

1. Sastavite raspored redovitih posjeta porodničaru ili primalji.
2. Prestanite pušiti, konzumirati alkohol ili uzimati droge ili razne lijekove (čak i aspirin), osim ako vam liječnik to ne odobri znajući da ste trudni.
3. Čak i prije nego zatrudnite, počnite uzimati 0,4 mg folne kiseline (sadrži je većina multivitaminskih tableta) kako biste spriječili oštećenje djetetovog mozga i leđne moždine.
4. Jedite uravnoteženu hranu bogatu povrćem, cjelovitim žitaricama i nemasnim mliječnim proizvodima.
5. Zaštitite se od infekcija (vidi str. 11).

Vaša prenatalna njega

Žene koje dobivaju redovitu prenatalnu njegu najčešće imaju zdrave bebe. Čak i zdrava žena s urednom trudnoćom treba redovito posjećivati ginekologa. Većina žena to i radi i rađaju dijete uz pomoć opstetričara/ginekologa (op/gin), liječnika obiteljske medicine ili kvalificirane primalje. Liječnici i primalje često rade zajedno i najčešće se zdravljem trudnice bavi tim stručnjaka koji uključuje liječnika, primalju, nutricionista i porodiljnog edukatora, koji zajedno prate vašu trudnoću i porod. Ako imate zdravstvenih problema ili rizične čimbenike, vaš najbolji izbor uključit će opstetričara koji ima iskustva s rizičnim trudnoćama.

Vrste zdravstvenih stručnjaka

Dolje navodimo vrste zdravstvenih stručnjaka na koje možete naići i njihovu stručnu spremu.

Opstetričar /ginekolog (op/gin): To je liječnik koji je specijalizirao liječenje ženskih reproduktivnih organa. On se također brine o zdravlju žena tijekom trudnoće i prisutan je pri rođenju djeteta. Specijalizaciji koja traje 4 godine prethodi studij medicine koji također traje 4 godine. Kako bi dobio diplomu mora proći vrlo strogi usmeni i pismeni ispit iz područja svoje specijalizacije. Neki opstetričari idu i dalje u učenju o majčinom i fetalnom zdravlju što ih priprema za pomoć pri visokorizičnim trudnoćama.

Kvalificirana primalja: To je registrirana sestra s dodatnom školom i diplomom za pomoć zdravim trudnicama. Primalje se obučavaju u klinikama za porode i kvalificirane su da se brinu o trudnicama s urednim trudnoćama i porodima. Primalje su najčešće primarne zdravstvene djelatnice koje prisustvuju urednim porođajima djece u bolnicama. Također mogu raditi u rodilištima, koja su uređena tako da pomognu ženama pri "prirodnom porodu", što ograničava upotrebu lijekova i tehnologije u najvećoj mogućoj mjeri. Neke primalje rade i u ambulantama s ginekolozima. Ostale rade mnogo neovisnije, ali u suradnji s opstetričarom koji je dostupan u slučaju komplikacija ili u hitnim slučajevima.

Doula, asistentica kod trudova ili pomoćnica pri porodu: Ove medicinski neškolovane osobe su na raspolaganju da osiguravaju razne pomoćne usluge, uključujući i pružanje podrške majci u trudovima. One ne porađaju bebe, ali mogu biti od velike pomoći tijekom poroda i poslije, kao podrška i izvor informacija. Često ostaju s majkom dok traju trudovi pružajući aktivno vodstvo, ohrabrivanje, masažu, akupresuru i pomoć pri položajima kod trudova. Također mogu pomoći kod kuće nakon bebinog rođenja.

Koliko često ići na preglede?

Ako ste inače relativno zdravi, sada ćete vidati liječnika ili sestru češće nego ikada do sada. Provjerite svoj raspored i raspored vašeg partnera. Ako ste zaposleni, morat ćete dogovoriti cijeli niz pregleda koji se trebaju uskladiti s vašim radnim obvezama. Ako imate malu djecu, moći ćete ih dovesti sa sobom na neke od pregleda, ali ćete vidjeti da ćete ih ponekad morati i ostaviti nekome na čuvanje. Raspored pregleda varira od liječnika do liječnika, ali uobičajeno bi lista pregleda trebala izgledati ovako:

- Prvih 28 tjedana: svakih 4 do 6 tjedana
- Od 28. do 36. tjedna: svakih 2 do 3 tjedna
- Od 36. tjedna do poroda: jednom tjedno

Tijekom prenatalnih pregleda liječnik ili sestra pratit će vaše zdravlje i napredak fetusa. Svrha ovih pregleda je da se bilo kakav hitan zdravstveni problem otkrije što je moguće ranije, tako da vaš liječnik može intervenirati prije nego nastanu teškoće. Ovi posjeti također služe da možete pitati što vas sve očekuje i kakvih se komplikacija morate čuvati. Ako se pojavi problem ili komplikacija ili ako ste ušli u trudnoću s već postojećom zdravstvenom tegobom, vjerojatno ćete na preglede ići češće nego žene koje nemaju takvih problema.

Ako imate zdravstveni problem ili ste imali komplikacija u prethodnoj trudnoći, ili ako vaš način života ugrožava zdravlje fetusa, vjerojatno ćete čuti izraz "visokorizična" kao opis vaše trudnoće. Ovaj se izraz odnosi na trudnoće s komplikacijskim čimbenicima koji mogu ugroziti zdravlje fetusa ili majke.



KADA ZVATI LIJEČNIKA

Problemi tijekom trudnoće

Žene doživljavaju različite nelagode i druge simptome tijekom trudnoće, počevši od povraćanja pa do malaksalosti, od konstipacije do žgaravice. Većina tih simptoma je normalna. Razgovarajte s vašim liječnikom ili primaljom o sigurnim načinima da prebrodite ove uobičajene nelagode. Neki su simptomi, međutim, više zabrinjavajući i mogu upućivati na problem s trudnoćom. Zovite svog liječnika ili primalju odmah čim primijetite sljedeće:

- Glavobolje, znojne ruke i lice, vrtoglavice, zamagljen vid, iznenadna ili neravnomjerna variranja u težini, bolove u trbuhu, što su sve potencijalni znakovi visokog krvnog tlaka.
- Dulji bolovi u trbušnom ili zdjeličnom području mogu ukazivati na probleme kao što su prerani trudovi ili pobačaj.
- Vaginalno krvarenje u prvom tromjesečju, što može biti znak pobačaja. Kasnije u trudnoći može biti pokazatelj različitih komplikacija.
- Vaginalni iscjedak koji je vodenast, krvav ili sluzav, što može uputiti na prerane trudove.
- Pravilne kontrakcije ili stezanje maternice, što može značiti preuranjene trudove.

Lijekovi: Što treba razmotriti

Ako imate zdravstveni problem, čak i manji, zbog kojeg uzimate lijek, razgovarajte sa svojim liječnikom možete li nastaviti uzimati taj lijek tijekom trudnoće. Nikad ne prekidajte s lijekom bez provjere sa svojim liječnikom. Liječnik može preporučiti da probate tretman bez lijekova (primjerice, smanjivanje konzumiranja kisele hrane i alkohola za prevenciju žgaravice) prije nego se okrenete lijeku. Mnogi lijekovi nisu testirani na trudnicama i nitko ne zna kako mogu utjecati na zdravlje fetusa. Za neke se pokazalo da uzrokuju ozbiljne porođajne defekte. Zato probajte izbjeći uzimanje lijekova, osim ako ih je posebno odobrio liječnik koji zna da ste trudni.



Osim što je najbolji put prema zdravom porodu, prenatalna njega pruža i neka korisna iskustva. Slušanje bebinih brzih otkucaja srca kroz Doppler, što je obično moguće nakon 12 tjedana, pomaže roditeljima u povezivanju s novim životom.

Lijekovi koje u trudnoći treba izbjegavati

Budući da nekim lijekovima trebaju dani, tjedni ili čak mjeseci da nestanu iz vašeg tijela, pokušajte prestati uzimati lijekove čak i prije trudnoće. Sljedeće lijekove treba izbjegavati tijekom trudnoće:

- Androgeni (hormoni koji sekoriste za liječenje endometritisa)
- Antikoagulansi (za prevenciju zgrušavanja krvi)
- Antikonvulzivi (za liječenje epileptičkih napadaja)
- Antidepresivi (fluoksetin, paroksetin i ostali selektivni inhibitori serotonina)
- Antitiroidni lijekovi (za liječenje hiperaktivnosti tireoidne žlijezde)
- Aspirin, andol, ibuprofen i ostali antireumatski lijekovi (npr. voltaren, ketonal i dr.) - protiv bolova i visoke temperature
- Barbiturati (za liječenje tjeskobe, bolova i nesanice)
- Benzodiazepini (koriste se za liječenje tjeskobe i nesanice)
- Kemoterapijski lijekovi kao što je metotrexat (za liječenje raka)
- Dietilstilbestrol (DES, koji se koristi za tretiranje problema s menstruacijom, kod menopauze i raka dojke)
- Estradiol (koristi se u oralnim kontraceptivima)
- Isotretinoin (za liječenje akni)
- Litijum (za liječenje manijakalno depresivnog i bipolarnog poremećaja)
- Nesedativni antihistaminici (terfenadin, astemizol, koji se uzimaju protiv alergija)

- Streptomycin (antibiotik koji se koristi kod liječenja tuberkuloze)
- Tetraciklin (antibiotik za liječenje virusnih infekcija)

Lijekovi koji se mogu sigurno uzimati u trudnoći

Najsigurnije je izbjegavati uzimanje bilo kakvih lijekova u trudnoći, ali ako vaše zdravstveno stanje zahtijeva liječenje, za ove lijekove je utvrđeno da su relativno sigurni za uzimanje u trudnoći. Uvijek se savjetujte sa svojim liječnikom prije uzimanja bilo kakvih lijekova.

- | | |
|---|---|
| ■ Acetaminofen
(protiv bola i vrućice) | ■ Antihipertenzivi
(protiv visokog krvnog tlaka) |
| ■ Antibiotici
(za bakterijske infekcije) | • Hidralazin |
| • Ampicilin | • Labetalol |
| • Eritromicin | • Metildopa |
| • Penicilin | ■ Bronhodilatatori (protiv astme) |
| ■ Antiemetici (protiv povraćanja) | • Albuterol |
| • Klorpromazin | • Metaproterenol |
| • Meklizin | • Salmeterol |
| • Prometazin | • Terbutalin |
| • Trimetobenzamid | ■ Lijekovi protiv prehlade |
| ■ Antihistaminici
(za alergije i prehlade) | • Maxflu, Coldrex |
| • Difenhidramin (Dimidril) | ■ Fenilefrin, sprej za nos |

Alkohol, droge i opasnosti iz okoliša

Odustajanje od navika kao što su pušenje, konzumiranje alkohola ili uzimanje droga nije lako, ali ako tražite razlog da prestanete, trudnoća je jedan od najboljih. Dobra je ideja prestati i prije trudnoće, kako biste izbjegli mogućnost da fetus bude izložen štetnim tvarima. Ipak, prestajanje u bilo koje vrijeme bolje je nego uopće ne prestati. Učinak na fetus povezan je i s dozom – drugim riječima, ispijanje nekoliko pića odjednom će sigurno imati jače djelovanje od samo jednog. Ali zbog toga što nitko ne zna do koje je razine – ako takva uopće postoji – sigurno, bolje je uzdržati se.

Alkohol

Alkohol brzo dolazi do krvotoka fetusa, u koncentraciji koja je jednaka onoj u majčinom krvotoku. Žene koje se tijekom trudnoće teško opijaju češće pobacuju od žena koje ne piju. Jedna od posljedica opijanja, fetalni alkoholni sindrom, najčešći je uzrok mentalne retardacije u djece. Djeca rođena s fetalnim alkoholnim sindromom često imaju dugotrajne teškoće u tjelesnom i intelektualnom razvoju. Čak i povremena pića - jedno ili

dva tjedno - mogu u nekih beba uzrokovati probleme, kao što su teškoće u učenju, poremećaj pomanjkanja pažnje (ADD) i nedovoljno razvijeni govor.

Kofein

Kofein je stimulatívna droga koja prolazi u fetalni krvotok. Možete svaki dan bez brige piti jednu ili dvije šalice kave (ili ostalih pripravaka koji sadrže kofein), ali ostanite na tome. Nema dokaza o vezi kofeina s urođenim defektima, ali postoje neki još nepotvrđeni dokazi da konzumiranje velikih količina kofeina (više od tri šalice dnevno) može pridonijeti neplodnosti i pobačajima. Mnogi pripravci kao što su gazirani sokovi, kava i crni čaj sadrže kofein. Kofein također sadrže i razna ljekovita sredstva koja možete kupiti bez recepta, lijekovi i prirodna sredstva, uključujući i dodatke prehrani i proizvode koji potiču budnost i energiju. Pročitajte sastojke na etiketi.

Duhan

Jedna od najboljih stvari koje možete napraviti za sebe i vaše buduće dijete jest da prestanete pušiti ili uzimati bilo kakve tvari koje sadrže nikotin, uključujući žvakanje duhana, nikotinskih žvakaćih guma ili korištenje flastera koji su napravljeni da pomognu u odvikavanju od pušenja. Nikotin u duhanu lako prelazi placentu i dolazi do rastućeg fetusa. Nikotin je tvar koja izaziva ovisnost i uzrokuje stezanje krvnih žila fetusa pa u fetus dolazi manje hrane i kisika. Žene koje puše češće imaju komplikacije, poput pobačaja, vaginalnog krvarenja, izvanvanmaterične trudnoće (kada se oplodeno jajašće smjesti u jajovod), mrtvorodenčadi, prijevremenog poroda i rađaju djecu s malom porođajnom težinom. Djeca koja su pri porodu premale težine imaju više zdravstvenih teškoća od djece normalne težine. Djeca čije su majke pušile tijekom trudnoće sklonija su pojavi problema s plućima, uključujući astmu. Također su sklonija razvijanju teškoća u učenju.

Ilegalne droge

Ovisno o tome koju drogu uzimate, posljedice čak i jedne izloženosti mogu dovesti do ozbiljnih učinaka na majku i fetus. Jedna od najčešćih posljedica uzimanja droga je prijevremeni porod i niska porođajna težina. Bebe rođene s težinom manjom od prosjeka češće imaju zdravstvene probleme od ostalih beba. Uzimanje droga koje izazivaju ovisnost, kao što su kokain ili heroin, tijekom trudnoće može uzrokovati da vaš fetus postane ovisan o drogi i da nakon rođenja doživljava bolne simptome odvikavanja. Zatražite pomoć od svog liječnika da se detoksicirate od ovih štetnih tvari.

Opasnosti iz okoliša

Kemikalije u okolišu ili na radnom mjestu mogu također nanijeti štetu fetusu (vidi priloženu tablicu). Neke tvari mogu spriječiti normalan razvoj

ili uzrokovati porođajne mane. Ukoliko ste zabrinuti da ste možda izloženi štetnim tvarima na poslu, razgovarajte s poslodavcem da vas privremeno premjesti na drugo radno mjesto. Ako imate pitanja o potencijalno opasnim tvarima, upitajte svog liječnika.



RODITELJI PITAJU

Prestanak pušenja

P: Pušačica sam. Želim zatrudnjeti. Je li u redu da čekam do trudnoće prije nego prestanem? Kada bih znala da sam definitivno trudna, to bi me motiviralo da prestanem.

O: Prestanite prije nego zatrudnite, ako možete. Možda ćete zaključiti da vam treba dulje nego što ste očekivali da prestanete, a kao rezultat, fetus će biti izložen otrovnom učinku duhana. Dajte sebi dovoljno vremena da prestanete prije nego zatrudnite. Možda ćete trebati pomoć tvari koje sadrže nikotinsku zamjenu (flasteri, gume za žvakanje, sprej za nos) i grupe za podršku. Potražite savjet liječnika. Zapamtite, čak i pasivno pušenje može biti štetno za vas i fetus.

Izbjegavanje infekcija

Tijekom trudnoće ne možete sakriti ni sebe niti fetus unutar plastičnog balona kako biste se zaštitili od infekcija, ali možete poduzeti neke korake da smanjite rizik od izloženosti. Štititi sebe od infekcije tijekom trudnoće važno je zbog nekoliko razloga. Ne samo što je ležanje s prehladom ili gripom neugodno i iscrpljujuće u trudnoći, nego su neke infekcije i opasne (vidi str. 12). Zaštitite sebe od svih infekcija, pa makar samo zato da biste izbjegli rizik uzimanja lijekova za liječenje simptoma. Možete poduzeti sljedeće mjere izbjegavanja infekcije:

OPASNOSTI NA RADNOM MJESTU U TRUDNOĆI

Zanimanje	Toksin
Zdravstvene djelatnice	Anestetički plinovi, uzročnici infekcija, živa, etilen oksid, radijacija, kemoterapija pri liječenju raka, formaldehid
Farmaceutkinje	Anestetički plinovi, radionuklidi, kemoterapija
Građevinske radnice	Otapala, metilen klorid, olovo
Poljoprivrednice	Pesticidi
Radnice u talionicama, tvornicama kovina i baterija	Olovo, arsen, kadmij
Veterinarinje	Anestetički plinovi, uzročnici infekcija, pesticidi, radijacija
Laborantkinje	Otapala, radionuklidi
Slikarice	Teški metali, otapala, metilenklorid
Industrija poluvodiča	Glikolni eteri, ksilen, toluen, trikloretilen, plin arsen, teški metali, talij, fenoli
Kemijske čistaonice	Trikloretilen, trikloretan, otapala

ŠTO TREBA IZBJEGAVATI U TRUDNOĆI

Opasnost	Utjecaj na bebu
Legalne tvari koje mogu uzrokovati štetu	
Alkohol	Može uzrokovati fetalni alkoholni sindrom (mentalnu retardaciju). Povećava rizik od pobačaja. Može dovesti do teškoća u učenju i usporenosti u razvoju.
Duhan	Nikotin uzrokuje ovisnost fetusa i stezanje fetalnih krvnih žila, pa tako smanjuje prehranu i dolazak kisika fetusu. Povećani rizik od komplikacija, kao što su vaginalno krvarenje, izvanmaternična trudnoća, mrtvorodenčad, prijevremeni porod i niska porođajna težina novorođenčeta.
Lijekovi	Neki propisani i nepropisani lijekovi mogu uzrokovati komplikacije, uključujući pobačaj i urođene mane (vidi str.6).
Opasnosti iz okoliša	
Olovo	Može uzrokovati urođene mane. Izbjegavajte struganu boju i lak u zgradama izgrađenim prije 1970. Jesu li vaše vodovodne cijevi testirane na prisutnost teških metala, osobito ako koristite izvorsku vodu? Ostala izlaganja koja morate izbjegavati tiču se proizvoda i nusproizvoda metalne industrije kao što su tvornice koje proizvode lijevani mjed, lim, metalne olovne proizvode, tiskare, tvornice stakla u boji i glazirane keramike te brodogradilišta. Ako ste zabrinuti, testirajte krv na razinu olova.
Pesticidi, herbicidi	Ovisno o tvari, ove kemikalije mogu doprinijeti komplikacijama u trudnoći i urođenim manama. Izbjegavajte izlaganje pesticidima, insekticidima, herbicidima i umjetnim gnojivima.
Rendgenske zrake	Medicinske rendgenske zrake, u velikim dozama, mogu uzrokovati usporen rast i mentalnu retardaciju. Izbjegavajte rendgenske zrake, osobito u ranoj trudnoći.
Industrijske kemikalije	Nekoliko industrijskih kemikalija uključujući formaldehid, PCB, karbonmonoksid, monoksid i razna industrijska otapala mogu štetiti zdravlju vašeg fetusa. Pitajte svog poslodavca o bilo kakvoj izloženosti industrijskim kemikalijama na vašem radnom mjestu.
Illegalne droge	
Kokain, crack	Mogu uzrokovati prijevremeni porod, smrt fetusa, nisku porođajnu težinu, fetalnu ili bebinu ovisnost i usporeni rast, malu veličinu glave, razdražljivost.
Marihuana	Karbon monoksid u dimu može spriječiti da fetus dobije dovoljno kisika.
Heroin	Može uzrokovati prerani porod, fetalnu ili bebinu ovisnost, nisku porođajnu težinu.
PCP (andeoski prah)	Može uzrokovati nisku porođajnu težinu, lošu motoričku kontrolu.
LSD	Može uzrokovati porođajne mane.
Amfetamini, Ecstasy (MDMA)	Mogu uzrokovati pobačaj, porođajne mane, ovisnost novorođenčeta.
Inhalanti: ljepilo, otapala	Mogu uzrokovati porođajne mane, mentalnu retardaciju.

- Često perite ruke, osobito ako ste okruženi ljudima koji imaju prehladu ili gripu. Ne rukujte se i ne ljubite s nekim tko je bolestan.
- Ako su vam djeca bolesna, mazite ih kao i uvijek, ali ih izbjegavajte ljubiti u lice, jesti i piti iz istih tanjura, šalica i služiti se istim priborom za jelo.
- Spolni odnos imajte samo sa svojim monogamnim partnerom (onim koji nema spolne odnose ni s kim drugim) i koji nema spolno prenosivu bolest.
- Kako biste spriječili toksoplazmozu (vidi str.12), izbjegavajte kontakt s mačkama i njihovim kutijama za nuždu. Ne vrtlarite na tlu gdje se kreću mačke lutilice.
- Ne jedite sirovo meso, nepasterizirano mlijeko, sirova jaja ili neoprano povrće.
- Održavajte svoj imunološki sustav zdravim jedući balansiranu hranu, umjereno vježbajući, spavajući dovoljno i zadržavajući stres na niskoj razini.
- Ako se ipak razbolite, ne uzimajte lijekove bez savjeta s liječnikom.
- Ako radite u zdravstvu, možda ćete se htjeti premjestiti od kontakta s pacijentima koji imaju citomegalovirus (CMV) (vidi str. 12) ili druge infekcije potencijalno štetne za fetus. Razgovarajte sa svojim nadređenim i liječnikom.

Infekcije za koje je poznato da štete fetusu

Neke se bolesti sprečavaju cijepljenjem ili preko imuniteta koji je nastao zbog toga što ste tu bolest već imali. Razgovarajte s liječnikom o tome jeste li cijepljeni protiv tih bolesti ili ste ih imali ranije, a ako niste, koje korake morate poduzeti da ih izbjegnute. Cijepljenje tijekom trudnoće se ne preporučuje.

- Vodene kozice (cjepivo protiv varičele, prema potrebi)
- Cjepivo protiv gripe (ako je potrebno)
- Hepatitis B cjepivo (ako je potrebno)
- Ospice, zaušnjaci i rubeola (cijepite se prije trudnoće ako niste imali ove bolesti)
- Pneumokokno cjepivo (ako je potrebno)
- Tetanus-difterija docijepljenje (potrebno svakih 10 godina)

Putovanje vas može izložiti infektivnim bolestima kojih nema u vašoj zemlji. Pitajte liječnika o cjepivima ako namjeravate otputovati u inozemstvo tijekom trudnoće.

Mnoge infekcije se ne mogu spriječiti cijepljenjem. Niže navedene su neke infekcije koje su potencijalno opasne za fetus u razvoju i ne mogu se spriječiti cijepljenjem.

Citomegalovirus. Ovaj virus je proširena infekcija koja može i ne mora uzrokovati pojavu simptoma kod odraslih, a ne može se spriječiti cijepljenjem. Kod bebe može uzrokovati ozbiljna zdravstvena stanja, uključujući porođajne mane, mentalnu retardaciju, žuticu, gubitak sluha i mikrocefalus (vrlo mala glava, obično uz mentalnu retardaciju). Najbolja obrana je poduzimanje koraka za izbjegavanje infekcije tijekom trudnoće (vidi str. 11). Ako imate simptome, uključujući visoku temperaturu, umor, povećane limfne čvorove ili bolno grlo, recite svojem liječniku. Obično nema pojave simptoma. Ali čak i ako se žena inficira u trudnoći, više od 85 posto fetusa nije napadnuto virusom.

Toksoplazmoza. Uzrokovana parazitom koji živi u nekim životinjama, uključujući domaće mačke, toksoplazmoza kod odraslih uzrokuje samo blage simptome. Ali ako se inficira fetus, može se roditi prerano ili premalen. Može imati i visoku temperaturu, žuticu, probleme sa živčanim sustavom ili s očima. Majka i fetus mogu biti tretirani antibioticima. Žena može dobiti toksoplazmozu jedući ili dirajući sirovo ili nedovoljno kuhano meso, osobito janjeće, ili dolaskom u kontakt s mačjim izmetom. Trudnice smiju jesti samo dobro kuhano meso i moraju dobro oprati ruke nakon što diraju sirovo meso. Mačji nužnici moraju se čistiti svaka 24 sata, ali ih ne smije činiti trudnica. Ako ste trudni, ne dopuštajte mački da ide na krevet i nemojte je držati blizu lica, osobito ako provodi vrijeme vani. Perite ruke nakon što ste dirali mačku i nosite rukavice kada radite u vrtu u područjima gdje se mačke šuljaju. Perite ruke nakon vrtlaranja.

Spolno prenosive bolesti. Spolno prenosive bolesti su infekcije koje se prenose s jedne osobe na drugu spolnim odnosom. Ako vi ili vaš partner imate spolno prenosivu bolest, to može utjecati na vašu trudnoću, zdravlje bebe, ili čak plodnost (sposobnost da ostanete trudni). Često nemaju simptome, zato raspitajte se o testiranju prije trudnoće.

Neke spolno prenosive bolesti, kao što su herpes, HIV (humani virus imunodeficijencijencije, koji uzrokuje AIDS) i hepatitis B, mogu prijeći na bebu tijekom trudnoće ili poroda, uzrokujući ozbiljne zdravstvene probleme. Od svih spolno prenosivih bolesti najopasnije za zdravlje vašeg fetusa su: HIV, herpes, sifilis, gonoreja, humani papiloma virus (genitalne bradavice kod majke) i klamidija, proširena bakterijska infekcija. Obavezno recite liječniku ako mislite da postoji mogućnost da vi ili vaš partner imate spolno prenosivu bolest.

Jesti za dvoje: pravilna prehrana u trudnoći

Nemojte paničariti. Ako sada jedete normalno, vjerojatno nećete morati raditi velike promjene. Sve što vaša beba uistinu treba je dovoljno kalorija i kvalitetne vrste hrane. Dobra je ideja povećati unos mliječnih proizvoda s niskom razinom masnoće (kako biste povećali unos kalcija) te povrća i voća (kako biste povećali unos vitamina). Sada je vrijeme da srežete pomfrit, a navalite na brokule i jogurt. Postupno, ćete morati unositi više kalorija da hranite rastući fetus. Trudnoća nije vrijeme kada se drže dijete

za mršavljenje. Dodaci hrani ili prehrambeni nadomjesci mogu biti opasni u trudnoći i mora ih se izbjegavati.

Nekoliko hranjivih sastojaka, kao što su folna kiselina, kalcij, željezo i bjelančevine, osobito su važni za trudnice. Većinu ovih sastojaka možete dobiti jedući uravnoteženu hranu - osim folne kiseline, koju možete dobiti u multivitaminским tabletama. Žene na posebnoj prehrani, kao što su vegetarijanke koje ne jedu mliječne proizvode, trebat će poduzimati korake kako bi bile sigurne da dobivaju dovoljno hranjivih tvari neophodnih za njih i njihov fetus. Osim folne kiseline, vitaminski dodaci nisu nužni ženi koja jede dobro uravnoteženu hranu. Savjetujte se sa svojim liječnikom prije uzimanja bilo kakvih vitaminskih dodataka jer povećan unos nekih od tih vitamina, uključujući vitamine A i D, može uzrokovati porođajne mane.

Folna kiselina

S uzimanjem folne kiseline morate početi čak i prije trudnoće, kako biste spriječili razvoj oštećenja mozga i leđne moždine kod fetusa. Primjer oštećenja leđne moždine je *spina bifida* (vidi 5. dio) uzrokovana greškom u leđnoj moždini koja se ne zatvori u trudnoći. Folna kiselina je najvažnija u prvih nekoliko tjedana trudnoće - u vrijeme kada mnoge žene nisu ni svjesne da su trudne. Većina vitaminskih tableta za svakodnevno uzimanje sadrži preporučene količine (0,4 mg).

Željezo

Vaše tijelo mora sada proizvesti više krvi da dovede hranjive tvari do fetusa. Za to mu je potrebno željezo. Nacionalna akademija znanosti preporuča da trudnice prehranom svaki dan dobivaju 30 mg željeza. Hrana bogata željezom uključuje crveno meso, suhi grah, obogaćene žitarice i suhe šljive. Svaki prenatalni dodatak hrani također opskrbljuje željezom. Neke žene tijekom trudnoće naginju anemiji. U tom slučaju liječnik vam mora preporučiti uzimanje dodatnog željeza. Ako niste anemični, dodatak željeza nije nužan, možete dobiti potrebno željezo iz hrane.



Kalcij i fosfor

Kosti fetusa u razvoju traže više kalcija i fosfora. Povećana potreba za ovim mineralima nastaviti će se ako budete dojili. Postoje dokazi da kalcij pomaže u prevenciji visokog krvnog tlaka i preeklampsije tijekom trudnoće. Trebat ćete oko 1.200 mg kalcija i isto toliko fosfora dnevno. Da biste dobili ove minerale, svaki dan jedite mnogo mliječnih proizvoda s niskom razinom masnoće. Jedna čaša više obranog mlijeka svakoga dana zadovoljit će tu potrebu. Ostala hrana bogata kalcijem uključuje sardine i zeleno lisnato povrće. Od ne-mliječnih proizvoda fosforom je bogato meso, piletina, riba, leguminoze i cjelovite žitarice (vidi tablicu dolje). Većina ljudi nema teškoća s dobivanjem dnevnih potreba fosfora, zato što se taj mineral lako apsorbira u tijelo. Ali ako vam je teško dobiti hranu bogatu

