

ISHRANA U TRUDNOĆI

Ishrana trudnice je jedan od najvažnijih elemenata u sprovođenju antanatalne zaštite kome se treba posvetiti naročita pažnja. Danas nam je poznato da trudnica ne mora jesti više nego u bilo koje drugo doba svog života, ali je zato kvalitet hrane koju uzima veoma važan. Zbog toga ishrana u trudnoći treba da bude količinski dovoljna i kvalitetna, ne samo radi održavanja života i rada trudnice nego i radi obezbjeđenja normalnog rasta i razvoja ploda. Međutim, iako trudnica jede i za svoju bebu, ipak se ona ne smije da se ugojiti. Gojaznost može izazvati smetnje za vrijeme trudnoće i tokom porođaja, a i veoma je teško osloboditi je se kasnije! Zbog toga savremeni ljekar kontroliše težinu svojih pacijentkinja prilikom svakog pregleda tokom trudnoće.

Pravilno hranjena trudnica ne smije da dobije mnogo niti naglo u težini. U početku trudnoće povećanje težine ne treba da pređe pola kilograma mjesečno, odnosno za tri mjeseca ne smije da bude više od kilogram i po. U drugom trimestru povećanje težine treba da bude oko 4,5 kg tj. mjesečno po 1,5 kg. Tjelesna težina nastavlja da se povećava u posljednjim mjesecima trudnoće, kada se plod, ali i plodova voda i posteljica, relativno brzo uvećavaju. U posljednja tri mjeseca tjelesna masa trudnica se uveća za oko 6 kg ili 2g mjesečno (500g sedmično). Cjelokupno povećanje tjelesne mase od početka do kraja trudnoće treba da iznosi oko 12 kilograma. Zbog toga na prvom pregledu savjetujemo trudnici da nabavi vagu i da redovno najmanje jednom sedmično kontroliše svoju težinu i da te vrijednosti unosi na za to određeno mjesto u trudničkoj knjižici.

Postoji više šema za ishranu u trudnoći ali ja se ne bih zadržavao na detaljima nego bih istakao namirnice koje se preporučuju i koje se zabranjuju.

Preporučuju se slijedeće namirnice:

povrće (kuhano i svježe-salate), mlijeko, jogurt, mladi sir, kiselo mlijeko, meso (piletina, riba, džigerica, teletina) ali je bolje kuhano ne prženo, žumance, žitarice i crni hljeb,

S druge strane hrana koju bu trudnice svakako trebale da zaborave do porođaja je: slanina, masna, sušena i usoljena mesa, slatkiši i kolači, kikiriki, čips, kokice, začinjena hrana i alkoholna pića.

Ovakav režim ishrane omogućava da trudnica unosi dovoljnu količinu u energetskih tvari i bjelančevina i vitamina i minerala. Sigurno ste zapazili da nisam spomenuo voće. To nije slučajno jer sam primjetio da je prekomjeran unos voća i voćnih sokova u zadnje vrijeme glavni uzrok gojaznosti kod trudnica. Naime, zbog vjerovanja da je potrebno da unose veću količinu vitamina u organizam trudnice često zamijene ručak ili večeru sa voćem a umjesto vode i mlijeka piju kalorične voćne sokove. Voće je trudnicama potrebno ali u umjerenim količinama tj. jedna voćka poslije obroka ali kilogram. Takođe, trudnicama se preporučuje jedna do dvije šolje džusa na dan ali ne čitav litar i više.

Da bi se ovakav režim sproveo u djelo potrebno je da trudnica ima razumijevanje ukućana naročito muža koji bi trebali da se prilagode novom režimu ishrane. Ovo je važno iz dva razloga. Prvi je taj da ukućani neće jesti zabranjenu hranu pred trudnicom a drugi je da joj neće dati da jede hranu koju ne smije.