

HIGIJENA I DIJETETIKA U TRUDNOĆI

Lična higijena.

Trudnica treba da vodi posebnu pažnju o čistoći svoga tijela, rublja i odjeće.

Posebna pažnja treba da se posveti njezi dojki pri čemu ona mora da vodi računa o njihovoj čistoći, da ih podupire prslučetom da ne vise, da nježno masira eventualno očvrslje partije žljezdanog tkiva i da lakom masažom nastoji da se formiraju.

Kupanje. Poželjno je svakodnevno kupanje. Međutim, ne treba upotrebljavati ni pretjerano vrelu, a ni tako hladnu vodu. Za vrijeme posljednjih šest nedjelja trudnoće, preporučuje se samo tuširanje. Ako se trudnoća razvija bez komplikacija, kupanje je dozvoljeno i u kadi i u otvorenim vodama sve do tada ali bez grubih i naglih pokreta.

Gimnastika. Sportsku aktivnost treba u trudnoći ograničiti, a potpuno izostaviti takmičenja, kai sve vrste sportova koji su povezani sa velikom aktivnošću tijela ili pritiska na trbuh.

Putovanje. Za odlazak na putovanje treba obavezno konsultovati ljekara, ali treba imati na umu da putovanje donosi još neke dodatne faktore opreza kao što su promjena sredine, klime i sihrane, što predstavlja dodatno opterećenje. Putovanje brodom, vozom i avionom se obično ne zabranjuje do 34.-e nedjelje trudnoće. Putovanje automobilom se ograničava na maksimalno 400km dnevno, podrazumijevajući tu dobra vozila, dobre puteve i češće odmore. Ne preporučuje se da trudnica bude vozač. Prevoz avionom se dozvoljava sve do 36 nedjelje.

Radni odnos i trudnoća. U našoj zemlji za zaštitu trudnice u radnom odnosu, postoje zakonski propisi, koji zabranjuju svaki rad koji ugrožava zdravlje majke i djeteta i to: težak tjelesni rad, dizanje tereta, rad povezan sa stalnim stajanjem ili jakim opterećenjem nogu. takođe je zabranjen i noćni rad kao i poslovi pri kojima se mogu očekivati štetna dejstva zračenja, prašine, gasova, isparenja, velike toplote, hladnoće, vlage i sl.

Odijevanje u trudnoći. U prvim mjesecima, dok je trudnoća još na početku, trudnica može da nosi odjeću koju jenosila i do tada. Kasnije, a svakako u petom mjesecu, po vrsti materijala, kroju i obliku, odjeća trudnice treba da je prilagođena njenom stanju. Jasno je da se odjeća prilagođava godišnjim dobima i starosti trudnice. trudnica ne smije da nosi nikakve seznike, kaiševe i slično koji bi stezali njen trbuh i vršili pritisak na plod i matericu. Radi pojačavanja trbušnog zida dozvoljeno je nošenje trudničkog pojasa. Trudnica treba da nosi široku i komotnu obuću koja ne steže stopala. Takođe, je štetno nošenje visokih potpetica, jer se tada već postojeća lordoza još više pojačava, što dovodi do osjećaja bola u krstima.

Polni odnosi. Ako se radi o normalnim trudnoćama i trudnoćama bez posebnih rizika polni odnosi se ne zabranjuju. Tek pred kraj trudnoće tj. na šest nedjelja prije termina, odnose bi trebalo prekinuti. Preporučljivo je da se izbjegava snošaj u dane kada bi bila menstruacija da nije riječ o trudnoći. To posebno važi za prve mjesece trudnoće kada je opasnost od pobačaja najveća.