

Današnje nosečnice so že precej dobro ozaveščene o poteku nosečnosti, tegobah, morebitnih težavah ter o skrbi za zdravje in dobro počutje v tem najlepšem življenjskem obdobju. A ne glede na to, je tudi precej takih stvari, na katere pozabijo, niso dovolj pozorne ali morda sploh ne pomislijo. Na kaj morajo biti bodoči starši v obdobju pričakovanja še posebej pozorni, smo povprašali priznane slovenske ginekologe. Njihove bogate izkušnje so vredne zaupanja, zato, drage bodoče mamice, očki in stari starši, preberite 'nosečniške' napotke in jih delite z drugimi.

BREDA ZORKO, foto: KEYSTONE OREDIA, SXC

DARIJA STRAH, DR. MED. SPEC.,  
Diagnostični center strah, Domžale,  
www.strah.si; tel: 0590 636 00; 051 636 000



## VITAMINI MED NOSEČNOSTJO. NE POZABITE NA FOLNO KISLINO.

Med nosečnostjo so potrebe po nekaterih vitaminih še posebej povečane. Najpomembnejši vitamin prvega obdobja nosečnosti je folna kislina, ki spada v družino vitaminov B. Telo potrebuje ta vitamin za izgradnjo in delitev celic. Pomanjkanje folne kisline lahko vodi do tako imenovane prirojene okvare nevralne cevi pri otroku – nepopolne zraščene hrbtenice. Iz nevralnega dela zarodka se razvijeta centralni in periferni živčni sistem. Po strokovnih priporočilih je optimalen vnos folne kisline v nosečnosti za okoli 50 odstotkov večji kot pri nenosečih ženskah, okoli 0,6 mg na dan. Priporočljivo je uživanje folne kisline v obliki tablet, po možnosti 6 tednov pred zanositvijo in v času do 12. tedna.

## MERJENJE NUHALNE SVETLINE. POIŠČITE SPECIALIZIRANO AMBULANTO.

V nosečnosti je predvidenih približno 10 obiskov pri ginekologu, po potrebi tudi več. Nosečnica obiskuje svojega ginekologa do 30. tedna nosečnosti enkrat na mesec, do 36. tedna nosečnosti enkrat na 3 tedne in nato kar vsak teden. Seveda so pomembne tudi ultrazvočne preiskave. Žal sta s strani zdravstvene zavarovalnice pri nosečnicah z nizkim tveganjem in starostjo pod 35 let kriti le dve. Poiščimo torej specializirano ambulanto, kjer se opravlja poseben ultrazvok med 11. in 14. tednom nosečnosti za ugotavljanje nepravilnega razvoja in odkrivanje Downovega sindroma – merjenje nuhalne svetline. Ultrazvočni pregledi za plod niso škodljivi, tako da so dodatne preiskave zagotovilo za sproščeno nosečnost.

## NARAŠČANJE TELESNE TEŽE. JEJTE ZDRAVO, NE JEJTE ZA DVA.

Pomanjkljiva, napačna ali čezmerna prehrana matere lahko vodi do zapletov v nosečnosti, zato je ob vsakem preventivnem pregledu treba preveriti tudi naraščanje materine telesne teže. Priporočljivo povečanje telesne teže je za od 9 do 12 kg, pri čemer je treba upoštevati individualne razlike. Pri vitkejših ženskah lahko tudi več, pri močnejših pa lahko tudi nekoliko manj od spodnje meje (9 kg). Naraščanje teže poteka v različnih obdobjih nosečnosti različno. V prvi tretjini nosečnosti nekatere ženske celo shujšajo. Če se ženska v 10 lunarnih mesecih zredi za več kot 20 kilogramov ali manj kot 7,5 kilograma, je možen vzrok napačna prehrana in nosečnost je bolj tvegana. Pri nosečnosti z dvojčki je normalen porast telesne teže za od 16 do 20 kilogramov. Namerno hujšanje med nosečnostjo nikakor ni dovoljeno, saj uživanje nezadostne dietne hrane pomeni vnos manjše količine pomembnih hranil.

## ZDRAVJE V PRIHODNOSTI. SHRANITE MATIČNE CELICE.

Pa še nekaj za prihodnost. V nosečnosti je čas tudi, da razmišljate o zdravju in varnosti za otroka po porodu oziroma v prihodnosti. Zato je vredno v tem času razmisliti ter se dobro informirati o možnostih odvzema matičnih celic ob rojstvu otroka iz popkovnične krvi ali tkiva popkovnice ter njihovi shranitvi. Področje matičnih celic ter zdravljenje mnogih hudih bolezni z njimi je v nenehnem razvoju. Že sedaj jih uporabljajo pri zdravljenju nekaterih bolezni, kot so razne rakave bolezni, anemije, bolezni srca, poškodbe možganov, začetki novih zdravljenj so opazni pri lažšanju težav zaradi cerebralne paralize in multiple skleroze.



Neocelica d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1233 Ljubljana - Črnuče

NEOCELICA

A CRYO-SAVE PARTNER

## Shranite za življenje!

Dragi starši!

Že več kot **5000 slovenskih staršev** verjame v moč matičnih celic. Zato so se odločili za shranitev le teh ob rojstvu. **Shranite matične celice iz popkovnične krvi in tkivo popkovnice** tudi vi; za varnost in zdravje v prihodnosti.

Matične celice so osnovne celice v telesu in imajo izjemno sposobnost, da se lahko delijo, obnavljajo in razvijajo v tkiva, ki jih telo potrebuje v primeru bolezni. Najvitalnejše in najmlajše matične celice so prisotne **v popkovnični krvi ter tkivu popkovnice** in imajo v primerjavi z matičnimi celicami odraslih večjo sposobnost razvoja v različna tkiva v človeškem organizmu.

**Ob porodu lahko te celice pridobimo z odvzemanjem in jih s posebnim postopkom zamrzovanja shranimo za morebitno uporabo v prihodnosti.** V medicini jih uporabljajo pri zdravljenju več kot 85 bolezni, kot so levkemije, anemije in nekatere avtoimunske bolezni. Najnovejše vrste zdravljenja omogočajo celo vsaditev matičnih celic v osrednje živčevje, kar omogoča zdravljenje cerebralne paralize in multiple skleroze. **Pomen teh edinstvenih celic je vsako leto večji.**

INFORMACIJE  
080 88 48

www.neocelica.si

MAG. URŠULA REŠ MURAVEC, DR. MED.,  
Zdravstveni center Dravlje



### PRIPRAVE PRED ZANOSITVIJO. OTROK JE ODGOVORNOST.

Imeti otroka je nekaj tako lepega in hkrati tako odgovornega! Zato je pomembno, da se ženska na nosečnost pripravi psihično in fizično. Par si mora otroka resnično želeli!

Pred zanositvijo svetujem jemanje folne kisline, še posebej če ste prej jemali kontracepcijske tabletki. Lahko opravite tudi teste, ki ugotavljajo, katere infekcijske bolezni je ženska že prebolela.

### ZANOSITEV IN NOSEČNOST. NAJ GRE VSE NAPREJ ČIM BOLJ MIRNO IN SPONTANO.

Moja pacientka, ki nekaj časa ni mogla zanositi, mi je neko jutro, potem ko je nosečnostni test pokazal dve črtici, poslala sporočilo: Noseča sem!!! Kaj pa zdaj????

”Zdaj naj gre vse naprej čim bolj mirno in spontano,” sem ji odpisala!

Če nosečnost poteka normalno, priporočam, da:

- nadaljujete s folno kislino;
- jeste zdravo in raznoliko prehrano (zelenjava ima po vsebnosti mineralov in vitaminov nedosegljivo vrednost pred sadjem);
- se čim več gibate na svežem zraku (najboljša je nordijska hoja);
- športne aktivnosti prilagodite počutju in višini nosečnosti;
- pijete zmerne količine vode ali nesladkanega čaja skozi ves dan;
- prenehate s kajenjem ali drugimi škodljivimi razvadami;
- skrbite za higieno;
- nosite udobna oblačila in obuvala;
- prebirate poljudne knjige, revije o nosečnosti in porodu;
- na internetu prebirate le strokovne članke in ne verjamete nepreverjenim domnevam nestrokovnjakov;
- se večkrat s partnerjem pogovarjate o nosečnosti in porodu (tudi o težavah);
- redno hodite na ginekološke preglede;
- usmerjeno sprašujete ginekologa o nejasnostih;
- obiščete materinske šole;
- se informirate in razmislite o možnosti odvzema in shranjevanja matičnih celih iz popkovnične krvi in tkiva popkovnice ob rojstvu otroka;
- greste na presejalne teste in ultrazvočne preglede;
- se pripravite na porod;

### OBDOBJE PO PORODU. PROSITE ZA POMOČ.

Po porodu priporočam, da:

- veliko počivate, predvsem dovolj spite;
- dobite čim več (fizične in psihične) podpore od svojih bližnjih;
- prosite za pomoč pri negi otroka partnerja, starše, patronažne sestre;
- ste previdni pri izbiri hrane med dojenjem;



### JEJTE FOLNO KISLINO IN SE ODPO- VEJTE NEZDRAVIM NAVADAM.

Ženske, ki načrtujejo nosečnost, naj se čim prej odpovedo nezdravim navadam in razvadam, zlasti kajenju in uporabi priložnostnih drog, alkoholu in nenujnim zdravilom, ter se v primeru kroničnih bolezni s svojim specialistom dogovorijo, kako se bo bolezen zdravila v nosečnosti. Ženske naj začnejo uporabljati prehrabna dopolnila, ki vsebujejo vsaj 0,4 mg folne kisline dnevno, kar zmanjša možnost nepopolnega zaraščanja hrbtenice pri plodu. Če ženska uporablja zdravila, ki delujejo proti učinkom folne kisline (npr. antiepileptiki, nekateri antimalariki in tuberkulostatiki, sulfonamidi, citostatiki), priporočamo vsaj 5 mg folne kisline dnevno do vsaj 12. tedna nosečnosti.

### ZMERNOST PRI DEJAVNOSTIH.

Zdrava nosečnica sicer lahko počne vse, vendar naj bo pri tem izbirična in še posebej previdna pri dejavnostih, pri katerih se lahko poškoduje. Odsvetujemo smučanje, rolanje, kolesarjenje na prostem ipd. Priporočamo pa vaje za vzdrževanje kondicije in gibljivosti v sklepih. Plod sam je sicer odlično zavarovan pred zunanjimi vplivi, vendar lahko sama poškodba pomeni večje tveganje za nosečnico in plod, ker so včasih potrebni nevarni diagnostični in terapevtski ukrepi (RTG slikanje, imobilizacija uda, jemanje zdravil, narkoza za operacijo, transfuzija krvi ipd.).

MAG. STANKO PUŠENJAK, DR. MED.,  
specialist ginekolog in porodničar



### PIJTE VELIKO VODE IN ZDRAVO JEJTE.

Zaradi fizioloških sprememb v nosečnosti so smiselne nekatere spremembe v življenjskem slogu. Priporočamo npr. uživanje velikih količin vode zaradi lenobnega delovanja sečil in pogostega zaostajanja urina v mehurju, kar preprečuje infekcije. Prehrana naj bo prilagojena počasnejši prebavi in naj vsebuje veliko balastnih snovi, vlaknin in pektina ter čim manj rafiniranega sladkorja in škroba oziroma bele moke. Takšna prehrana zmanjša tveganje prevelikega pridobivanja teže, razvoja nosečnostne sladkorne bolezni in s tem prevelikega otroka ter težav pri porodu.

### V BOJ PROTI ZGAGI.

V drugi polovici in zlasti v tretji tretjini nosečnosti se v trebuhu poveča pritisk na vse strani, dvigne se tudi trebušna prepona in pri nekaterih pride do slabega tesnjenja med požiralnikom in želodcem, kar povzroča zgago in težave s hranjenjem. Prehrano porazdelite na več manjših obrokov, težave pa zmanjšuje pitje mineralne vode z magnezijem in privzdignjeno zglatve pri ležanju. Če to ne zadostuje, lahko uporabite tudi prirodna sredstva proti zgagi, ki so v prosti prodaji, ob zelo hudih težavah pa lahko zdravnik predpiše tudi močnejša zdravila.

**Marsovci z oligosaharidi**  
Multivitamini in multiminerali za otroke

**Posebna ponudba 1+1 GRATIS**

Marsovci z oligosaharidi vsebujejo vitamine, minerale in druge pomembne sestavine, potrebne za podporo **imunskega sistema, pravilen razvoj in fiziološko rast otroka.**

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Ponudba velja do 30.09.2010 oz. do razprodaje zalog!

Bitax d.o.o.,  
Tel. 01 / 544 38 33,  
www.bitax.si,  
www.marsovci.si **WALMARK**



AS. MAG. BOŠTJAN LOVŠIN,  
dr. med., spec. ginekolog in porodničar,  
Ginekološko-porodniški oddelek,  
Splošna bolnišnica Izola



### ŽIVITE ZDRAVO! SPREMENITE ŽIVLJENJSKI SLOG.

Nepravilnosti pri plodu lahko tudi preprečite. Predvsem v prvem trimesečju se izogibajte škodljivim vplivom, sevanjem, kajenju, drogam, pitju večjih količin alkohola, kave, zdravilom in bolnikom. Čas je, da spremenite svoj življenjski slog in zaživite zdravo!

### NE ODLAŠAJTE Z OBISKOM GINEKOLOGA!

Ne odlašajte z obiskom ginekologa, če se pojavijo močnejše bolečine v trebuhu, rumeno ali zeleno obarvan izcedek iz nožnice ali krvavitev. Lahko vam grozi spontani splav.

### PRIMERJAJTE VELIKOST TREBUHA Z DRUGIMI.

S tem lahko preprečite zastoj rasti in smrt ploda v maternici. Primerjajte velikost trebuha z drugimi nosečnicami, beležite plodove gibe, morda lahko uporabite tudi napravo za poslušanje plodovih srčnih utripov. In seveda se ob skrbeh, ki se vam porajajo, z vprašanji obrnite na svojega ginekologa.

### BODITE POZORNE NA OTRDEVANJE TREBUHA.

Obiščite zdravnika ob otrdevanju trebuha, občutku pritiska navzdol, patološkem izcedku in/ali krvavitvi. Ne odlašajte, morda vam grozi prezgodnji porod, čemur se lahko s pravočasnim zdravljenjem tudi izognete.

### REDNO MERITE KRVNI TLAK.

Preeklampsija je zaplet v nosečnosti, ki močno ogroža zdravje nosečnice in ploda. Najprej pride do porasta krvnega tlaka, sledi nastanek edemov in pojav proteinov v urinu.

Zato redno merite krvni tlak, poleg tega pa bodite še posebej pozorne na spremenjen motnejši urin, glavobol, bolečine v žlički, spremembe vida, ki so pokazatelji preeklampsije.

### REDNI PREGLEDI.

Predvsem pa si pozorno preberite navodila v materinski knjižici in hodite redno na preglede k svojemu ginekologu. Pa srečno!

## DIANATAL®

porodni gel

Olajša porod.  
Varen za mamo in otroka.

Učinkovit  
in varen

Novo

- Dianatal® je prvi in edini porodni gel, ki je razvit posebej za pomoč pri vaginalnem porodu.
- V raziskavah so ugotovili, da Dianatal® skrajša drugo porodno dobo za 30 % (26 min), celotno trajanje poroda pa v povprečju skrajša za 106 minut.<sup>1,2</sup>
- Raziskave so pokazale, da se je ob uporabi porodnega gela Dianatal® pogostost raztrganja presredka znatno zmanjšala.<sup>1,2</sup>
- V kliničnih raziskavah niso poročali o nobenih neželenih učinkih ali medsebojnemu delovanju, v povezavi z uporabo porodnega gela Dianatal®.
- Dianatal® lahko kupite v lekarnah in nekaterih porodnišnicah. Ne čakajte do zadnjega trenutka! Komplet Dianatal® dajte v torbo, ki ste jo pripravili za porod.
- **Pomembno:** Porodni gel Dianatal® lahko aplicirajo samo babice in zdravniki. Pred uporabo preberite navodilo in se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

GSK  
Galenofarmativa  
Drogerie, Ljubljana  
Slovenija

1. Schaub A.F. Nederlandsche Ophtholoff voor Oculisten & Oculistinnen, vol. 121, augustus 2009  
2. Schaub A.F. Hogeveen W. Journal of Perinatal Medicine 36 (2008) 139-135  
Datum originala: maj 2010