

SADRŽAJ



UVOD	9
TRUDNOĆA – PUT OD DEVET MESECI	12
PSIHOFIZIČKA PRIPREMA I POROĐAJ	46
ISHRANA U TRUDNOĆI	76
FIZIČKA AKTIVNOST U TRUDNOĆI	152
DOJENJE	200
AKUPUNKTURA – DOK ČEKATE BEBU I DOK ONA ČEKA DA UPOZNA VAS	254
HIPNOTERAPIJA I AUTOHIPNOZA	262
DULA – PODRŠKA NA POROĐAJU	270
MOJA BEBA	282
UMESTO ZAKLJUČKA	296



UVODNA REČ



Dobro nam došle, buduće mame! Istinski magičan period je pred vama.



Kako bi vam ovo „putovanje” od devet meseci bilo što ugodnije, bez stresa i briga, zamislile smo ovu knjigu tako da vam bude saputnica, uvek tu, uz vas, kad osetite potrebu za podrškom.

Bilo da se tek pripremate za trudnoću, ili već imate u stomaku srculence (ili srculenca) koje kuca, želimo da znate da niste same! Važno nam je da osetite žensku energiju podrške, povezivanja i razmene uzajamnih iskustava. Verujemo da će vam ova knjiga upravo u tome pomoći i dati vam odgovore na pitanja ili nedoumice koje možda imate.

Kako život posmatram holistički, kao celinu, verujem da sve što nam se dešava – način na koji živimo i radimo, šta jedemo, u kojoj meri smo pod stresom, kako spavamo – sve to utiče na nas. Kada nosimo novi život u stomaku, sve to utiče i na našu bebu, koja upija svaku emociju, informaciju, zvuk ili nutrijent. Nastavlja da se razvija u nama, kroz naša iskustva i način na koji živimo. Iz tog razloga želimo da trudnoći pristupimo holistički, da se osvrnemo na taj balans uma, tela i emocija.

Ideja je bila da na jednom mestu okupimo izuzetne žene, stručnjake u svojim oblastima, s kojima se buduća mama (roditelj) susreće (ginekologa,

pedijatra, fitnes i joga instruktorku, stručnjaka za dojenje, babicu, dudu, nutricionistu), i da vam iz tih različitih uglova pružimo podršku, informacije, ohrabrenje, veru u moć sopstvenog tela.

Osim što su neverovatne u poslu koji rade, ove žene nose sa sobom ljubav, svoju priču i iskustvo, energiju, miluju rečima, stvaraju vizije i umiruju. Od majki – budućim majkama. Veoma mi je drago što su neke od njih bile sa mnom na mom putu kroz trudnoće, da sam lično osetila i iskusila kako je to imati snažnu podršku ženske energije, osećaj mira i lakoće. Na kraju sam poželela da prenesem taj osećaj svima, jer nam pripada.

Hvala vam što ste nas odabrale da budemo deo vaše porodice! Uživajte u čitanju, kuvanju, pripremi za novu ulogu i u iščekivanju novog malenog života!

Jovana Vasiljević,
urednica knjige, *health coach*
i mama troje dece





Kada sa prijateljima i porodicom pričam o svom poslu, uvek ističem kako je on najlepší na svetu. Izdavaštvo je, samo po sebi, savršen poziv za one koji su željni da svet čitaoca, ali i celog društva, učine boljim kroz pisane reči. Ovaj posao mi omogućava da kroz knjige ostavim trag i da sve ljude kojima knjiga omogućava važnost ličnog razvoja, okupim.

Moj posao je postao još važniji kada smo započeli projekat „Moj prvi zalogaj“, projekat koji je zamišljen da utiče na stvaranje zdravih navika i vrednosti u krugu porodice.

Taj poriv da kroz svoj poziv utičem i na edukaciju žena u periodu dok stvaraju sopstvenu porodicu rezultirao je knjigom koja je pred vama. Ovaj vodič kroz zdravu, mirnu i uspešnu trudnoću kreirao je veliki tim sjajnih žena, stručnjaka u svojim oblastima, sa velikim iskustvom u radu sa budućim majkama. Njihova otvorenost i spremnost da zajedno sa nama naprave promenu i pruže svoje znanje svima vama potpuno me je razoružala. Hvala vam do neba! Sigurna sam da ćete osetiti sa koliko ljubavi je stvarana svaka stranica ove knjige i sa koliko želje da vam pokaže kako su svi resursi za savršenu trudnoću kakvu želite već u vama, a da vam male finese u tome mogu pomoći.

Znanje jeste moć, pogotovo u najosetljivijem i najvažnijem periodu jedne žene. Želim vam da uzmete zanje, da uzmete učenje, da budete zdrave i ispunjene. Hvala na poverenju.

Srce mi treperi što na ovaj način ostavljam trag i svojoj ćerki, koja će jednog dana biti i majka i baka.

Lidija Maričić,

direktorka i glavna urednica izdavačke kuće Finesa i mama

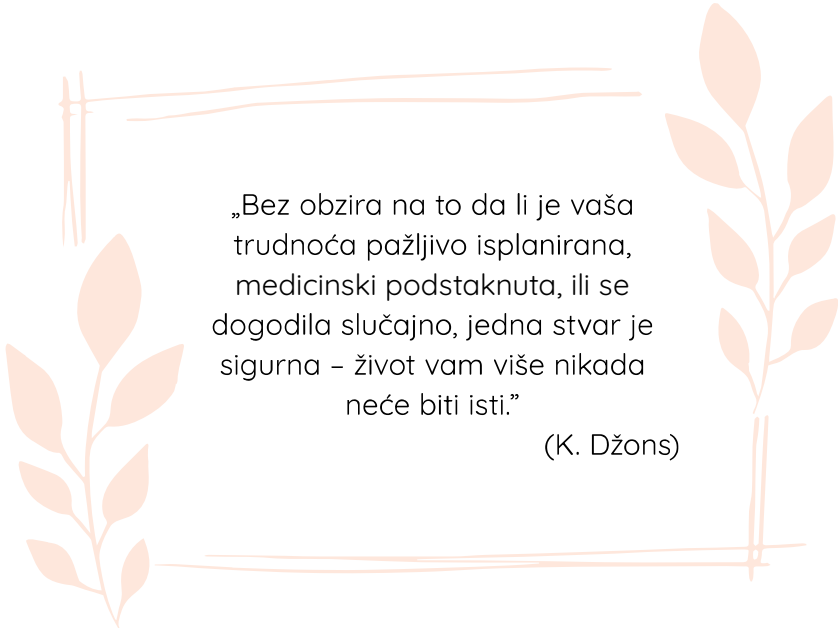


A soft, watercolor-style floral illustration on a light peach background. The design features large, delicate flowers in shades of pink, orange, and cream, with green leaves and thin, brown branches. Some petals are shown floating in the air, adding a sense of movement. The overall aesthetic is gentle and romantic.

UVOD



Kada krećete na neko putovanje, ono može biti iznenadno, isplanirano ili dugo iščekivano. Vi se za taj put, kakav god da je, na neki način pripremate i razmišljate o onome što vas na njemu očekuje. S nekih putovanja se vraćate razdragani, srećni, puni energije i lepih uspomena, neka su vam bila naporna, ili ste se sa nekih vratili razočarani. Slično je i s trudnoćom. Neke trudnoće se dese neplanirano, iznenadno, neke su dobro isplanirane, a neke dugo očekivane; mnoge su željene, a neke, nažalost, nisu.



„Bez obzira na to da li je vaša trudnoća pažljivo isplanirana, medicinski podstaknuta, ili se dogodila slučajno, jedna stvar je sigurna – život vam više nikada neće biti isti.”

(K. Džons)

O trudnoći, o tome kako do nje dolazi, koliko traje, kakve se sve promene dešavaju u telu buduće majke i na njemu, kako se razvija beba, koje se sve promene dešavaju s tim „zrncem” od trenutka kada se ugnezdi u matericu do momenta rođenja napisano je mnogo radova, u mnogim časopisima i na mnogim sajto-vima postoje brojne informacije i saveti o trudnoći. Pisati o trudnoći, o tome šta se sve dešava s budućom majkom i bebom, kako protiče tih devet meseci i kako ih što lakše i lepše provesti velika je odgovornost. Svaka žena je priča za sebe i svaka trudnoća je priča za sebe. Sve je vrlo individualno i ništa se ne „podrazumeva”.

Lekari imaju veliku čast i zadovoljstvo da svedoče čudu koje se razviju u telu žene, i svojevrsna je privilegija uživati poverenje žena na putu do željenog cilja, do zdrave i vitalne bebe. Ali uz tu privilegiju ide i velika odgovornost. Umesto jednog, imamo dva pacijenta, mamu i bebu, a tu se prepliće i sijaset drugih stvari i stanja, poput fizičkih predispozicija buduće mame, njenog opšteg zdravstvenog stanja i psihičkog zdravlja, emocija, želja, potreba, uverenja, navika, interesovanja i još mnogo čega drugoga...

Na prvi pregled koji treba da potvrdi trudnoću, svaka žena dolazi sa izvesnom tremom i uzbuđenjem, u iščekivanju šta će joj biti rečeno. Posle početnog uzbuđenja, ponekad i suza, uslede pitanja: Da li je sve u redu? Kako da se ponašam? Šta smem da jedem? Smem li da vežbam? Da li smem da putujem? Da li da odmah uzmem bolovanje? Smem li da imam seksualne odnose?...

Drage dame, buduće i sadašnje mame, pozivamo vas da zajedno krenemo na ovo pisano putovanje kroz devet meseci trudnoće, kroz period života koji će i vama i vašem doktoru ostati u lepom sećanju.



Trudnoća put od devet meseci



Šta je trudnoća?



“Trudnoća je čudesan proces i to bi trebalo da bude vreme kada je svaki napor žene u skladu sa njenim telom i njenom bebom, uz podršku okoline.”

(Dr Kristin Nortrup)

Idealno bi bilo da je svaka trudnoća planirana i željena i da oba partnera zajednički učestvuju u planiranju i donošenju svih odluka vezanih za trudnoću i buduću bebu.

Začeće je veoma važna životna odluka, koja sa sobom nosi i radost i brigu. Ako ste u životu doneli tako važnu odluku, bilo bi dobro da se za predstojeće događaje na pravi način i pripremite (fizički i psihički), jer pravovremena i adekvatna priprema omogućava zdrav početak trudnoće. Šta sve možete da očekujete, šta se dešava s vašim telom, kako se beba razvija, kako da što lakše i lepše prođete kroz period trudnoće, koliko često treba da posećujete svog lekara, šta sve treba da uradite od analiza, kako da se pripremite za porođaj... na stranicama koje slede pokušaćemo da vam damo odgovore.

Doneli ste odluku, želite trudnoću. Šta sve podrazumeva adekvatna priprema? Pre svega, treba da vodite računa kako o svom fizičkom tako i o svom psihičkom i emotivnom stanju u tom periodu. Ukoliko imate višak ili manjak kilograma, bilo bi dobro da pre nego što ostanete trudni svoju težinu dovedete u optimalne granice (sami ili uz stručnu pomoć). Zbog čega je ovo bitno? Mnoge devojke i žene koje imaju ili veliki višak ili pak manjak kilograma imaju neuredne menstrualne cikluse; samim tim, smanjen je i broj ovulacija, kao i kvalitet jajnih ćelija, te je tako i mogućnost začeća smanjena. Korekcijom telesne težine, uz pridržavanje određenih higijensko-dijetetskih mera i uz fizičku aktivnost, biće vam lakše da ostanete u drugom stanju, osećaćete se znatno bolje, a imaćete i više energije. Ukoliko imate neke loše navike, poput konzumiranja alkohola ili pušenja, trebalo bi to da ostavite iza sebe i da svojoj bebi obezbedite što bolje uslove za rast i razvoj u vašem telu.

Loše navike u ishrani, nedovoljno kretanja i nezdrav stil života kod žena koje planiraju trudnoću povećavaju rizik od razvoja gojaznosti, gestacijskog dijabetesa, povišenog krvnog pritiska, što sve može nepovoljno delovati na rast i razvoj ploda.

Ako imate neku bolest zbog koje se redovno kontrolišete (bolesti srca i krvnih sudova, povišeni pritisak,

dijabetes, poremećen rad štitaste žlezde, neke neurološke bolesti i slično...), treba da obavite preglede kod lekara koji vas prate, i kažete im da planirate trudnoću. Sve to da bi terapija, ukoliko je uzimate, mogla da se koriguje ako nije preporučljiva u trudnoći i kako biste imali uvida u to da li je trudnoća prihvatljiva za vaše zdravstveno stanje. Potrebno je da obavite i redovan ginekološki pregled, na kome će vam se uraditi papa test, mikrobiološki brisevi, kolposkopija i ultrazvučni pregled. Dok obavljate ove preglede, korigujte ishranu, trudeći se da ona bude raznovrsna i izbalansirana. Počnite da uzimate preparate folne kiseline, šetajte, plivajte, radite vežbe, slušajte opuštajuću muziku, družite se, izbegavajte stresne situacije, smejte se, budite vesele i razdragane. Podelite svoja razmišljanja, brige i nedoumice s partnerom, sa članovima porodice ili sa bliskom prijateljicom, jer će vam oni biti glavna podrška i oslonac u danima i mesecima koji slede, kada će se možda dešavati i neke manje prijatne situacije.

Trudite se da budete opušteni, da budete prisutni u sadašnjem trenutku, da se ne upoređujete sa drugima, da verujete sebi, svom telu i životu. Žensko telo ima tu snagu i mudrost stvaranja i rađanja.

Menstruacija je izostala, test je pozitivan, vaš lekar je potvrdio trudnoću.

Čestitamo! Ovo je tek početak.



Trudnoća, drugo stanje, bremenitost, graviditet, gestacija, sve su to nazivi za period i stanje koje je normalno, fiziološko i prirodno stanje žene, koje traje devet meseci, a za to vreme se u materici razvija novi život, novo ljudsko biće. Trudnice – buduće majke – treba da budu posvećene ovom stanju, jer je taj period presudan u detetovom razvoju. Trudnicu ne treba doživljavati kao bolesnu osobu, niti trudnoću kao bolest, ne treba da živite pod „staklenim zvonom“, ali ovo je svakako period kada su vam potrebni mir i tišina, da budete spokojni i u balansu sa samom sobom, kako biste uspostavile vezu i sklad sa svojom bebom.

Do trudnoće dolazi spajanjem zrele jajne ćelije i spermatozoida u jednom kratkom periodu u toku menstrualnog ciklusa žene – u periodu ovulacije. Uobičajeno se ovulacija dešava na sredini menstrualnog ciklusa (od 13. do 15. dana ukoliko žena ima ciklus na 28 dana), ali može biti i ranije ili kasnije. Ovulacija je trenutak pucanja zrelog folikula i oslobađanje jajne ćelije, koja će živeti naredna 24 sata i biti spremna za oplodjenje. Od miliona spermatozoida, koji su krenuli put jajne ćelije, samo će jedan uspeti da prođe kroz opnu jajne ćelije i spoji se s njom. (Postoji jedan veoma simpatičan video-klip, koji pri-