

# 17

## *Trudno}a*

### ***pripreme za trudno}u, poro|aj i ro|enje deteta***

Za vreme trudno}e bi trebalo da same o sebi brinemo i da prihvatimo brigu prijatelja i porodice. Vi}e se ne misli da je dovoljno samo "redovno i}i kod lekara" ili "prepustiti sve lekaru". Posete lekaru svakog meseca, a zatim svake nedelje, pokaza}e kako se sami brinete o sebi. Kada va}e zdravstveno stanje zahteva preglede i medicinsku negu, naro-ito treba da brinete o sebi da biste bili u najboljoj formi i da biste mogu}e komplikacije sveli na minimum. Da bi va}e maj-instvo bilo uspe}no, pre svega treba da vodite ra-una o svom zdravlju.

#### **PRAVILNA ISHRANA**

Veoma je va}no da se pravilno hranite tokom trudno}e. ^ak i kada samo poku}avate da ostanete u drugom stanju dobro je da promenite i pobolj}ate svoju ishranu, jer kada dobro jedete, kada ste zdravi, najverovatnije }e beba tako|e biti zdrava.

Pravilnom ishranom:

- Pove}avate zapreminu krvi i udovoljavate pove}anim

potrebama koje trudno}a zahteva od va{eg organizma. Krv ispira i obliva placentu gde se vr{i razmena kiseonika i hranjivih materija.

- Potpoma`ete materici i ostalim tkivima da pravilno rastu i budu elasti-nija, da va{a beba raste do svog potpunog genetskog potencijala i da bude te{ka onoliko koliko bi trebalo.

- Posti`ete odgovaraju}u telesnu te`inu i zdravu postelji-cu {to pove}ava verovatno}u da }ete se lako poroditi. Pravilnom ishranom se smanjuje rizik od komplikacija kao {to su infekcije, anemija i toksemija kod majke, prevremeni poro-|aj, mala te`ina novoro|en-eta, mrtvoro|enje, o{te}enje mozga ili retardiranost bebe.

Va{ organizam deponuje masti i te-nosti koje }e vam biti potrebne kada po-nete da dojite. Treba da nastavite da se pravilno hranite i nakon {to je va{a beba ro|ena.

#### POSEBNE POTREBE U ISHRANI TOKOM TRUDNO]E

U trudno}i se pove}ava va{a potreba za *kalorijama i proteinima*. Va{e potrebe za proteinima se udvostru-uju. Skoro sve vrste hrane sadr`e proteine. Bi}e potrebno da uzimate raznovrsnu hranu, jer su hranjive materije sastojci razli-itih vrsta hrane.

#### FOLNA KISELINA

Folna kiselina se nalazi u zelenom lisnatom povr}u. Ona je bitna za sintezu proteina u ranoj trudno}i kao i za stvaranje krvi i novih }elija. Folna kiselina je potrebna za rast bebe. Simptomi nedostatka folne kiseline su anemija i umor. Anemija mo`e da ima i druge uzroke. Folna kiselina se ne deponuje u organizmu, pa je u slu-aju anemije treba unositi.

Ako ste uzimali pilule za kontracepciju, a sada ste trudni, mo`da ste iscrpeli zalihe vitamina B6 i B12 i folne kiseline i mo`da su vam potrebne dopune. Ako planirate da zatrudnite, uzimajte folnu kiselinu pre trudno}e.

#### GVO@NE

Gvo`|e se mo`e uneti putem soka od {ljive, su{enog vo}a, povr}a, posnog mesa, d`igerice, `umanca i kuvanjem hrane u gvozdenim {erpama i tiganjima.

Gvo`|e je glavni sastojak hemoglobina, koji je sa-injen od kompleksnih molekula proteina i gvo`|a. Hemoglobin prenosi kiseonik do va{e bebe, i va{ih tkiva i }elija.

### **KALCIJUM**

Potrebe za kalcijumom tako|e su ve}e u toku trudno}e i dojenja.

### **TE^NOSTI**

Te-nosti potpoma`u cirkulaciju krvi i telesnih te-nosti i distribuciju mineralnih soli i stimuli{u varenje i apsorpciju hrane. Pijte osam do deset -a{a te-nosti dnevno. Pazite koliko kofeina pijete.

### **TELESNA TE@INA, ISHRANA BEZ SOLI, DIURETICI I PILULE ZA DIJETU**

Ranije su lekari savetovali da se vodi ra-una o telesnoj te`ini i ne uzimanju soli tokom trudno}e. Tako|e su davali `e-nama opasne pilule za dijetu (amfetamine) i diuretike (koji pospe{uju izlu-ivanje te-nosti iz organizma). To su -inili zato {to su smatrali da ove mere opreznosti mogu da spre-e stanje zvano *toksemija*, ili, kako se ono danas zove, *pre-eklampsija*. Oni su gre{ili. Trudnice treba da se dobro hrane i dobijaju na te`ini. Umerena koli-ina soli je ne{kodljiva, a povremeno oticanje {aka i stopala je normalno. U`ivaju}i u hrani koju jedete i hrane}i se izbalansirano, pravilno se brinete o sebi i o svojoj bebi.

### **ZDRAVSTVENI RADNICI, MEDICINSKI SISTEM I ISHRANA**

Babice, medicinske sestre i lekari op{te prakse isti-u va`nost dobre ishrane vi{e nego ginekolozi. Medicinsko obrazovanje sadr`i malo ili ni{ta o nauci o primenjenoj ishrani. Mnogi ginekolozi smatraju da je dobra ishrana jedva dostojna pominjanja sem opominjanja "hranite se izbalansirano". Oni u-e da spasu `enu i bebu tehnikama, lekovima i operacijama kada se pojave problemi tokom trudno}e, poro|aja i ra|anja deteta.



## SUPSTANCE I PROCEDURE KOJE U TRUDNOJ I TREBA IZBEGAVATI

### DROGE

Uobičajene supstance poput kafe, čaja i lekova koji su u slobodnoj prodaji, npr. aspirin su droge i sadrže mnoge hemikalije, potencijalne faktore koji mogu uticati na trudnoću i porođaj.

Većina lekova koje uzimamo tokom trudnoće prelaze posteljicu barijeru. Fetus je veoma osetljiv na lekove, naročito u prva tri meseca, kada se razvijaju vitalni organi. Postoje tri različita tipa direktnih uticaja supstanci na trudnoću i fetus: *teratogeni* (koji izaziva defekte ploda), *toksični* (koji izaziva ozbiljne farmakološke efekte na fetus) i *adiktivni* (koji izaziva zavisnost kod ploda). Iako se utvrdilo da malo lekova pokazuje teratogena svojstva, postoji mnogo toga što ne znamo o drugim mogućim efektima lekova i ostalih sredstava na trudnoću i fetus. Zato bi trebalo da uzimate što manje lekova tokom trudnoće. Ponekad treba da odaberete rizik od bolesti nasuprot poznatom ili nepoznatom delovanju leka. Na primer, ako imate visoku temperaturu tokom prvih meseci trudnoće, najbolje rešenje bi bilo da uzmete lek da bi spustili temperaturu, jer produžena visoka temperatura može da bude teratogena. Ako bolujete od dijabetesa ili hipertenzije, trebalo bi da uzimate prepisane lekove da biste kontrolisali taj poremećaj, zato što vaša bolest može da utiče na razvoj bebe. Ako patite od poremećaja kao što su glavobolja, muka ili zatvor, prvo probajte ne medicinske lekove. Ako oni ne pomažu, konsultujte svog lekara pre uzimanja bilo kojih lekova, propisanih ili nepropisanih.

Ponekad čak i vina ili piva ne bi trebalo da se piju, ali bi bilo pametno da se alkohol ograniči ili potpuno izostavi. *Kofein* je uobičajena droga koja se nalazi u kafi i čaju, čokoladi i u lekovima u slobodnoj prodaji. Postoje dokazi, iako ograničeni, ukazuju da umerene količine kafe (tri čaše dnevno) ne predstavljaju poseban rizik. *Pušenje*, s druge strane, dokazano štetno deluje na fetus. Čak i pasivni pušači, koje puše više od 15 cigareta dnevno imaju veći rizik

od poba-aja, mrtvoro|enja, preranog ro|enja ili bebe sa malom te`inom na ro|enju. Ako ne mo`ete da potpuno ostate pu{enje bar smanjite broj popu{enih cigareta i jedite dobro.

### **RENDGEN ZRA^ENJE**

Preglede rendgenom treba odlo`iti za vreme posle poro|aja. Sa gledita prakse, ne postoji granica sigurnog izlaganja fetusa zra-enju. Rendgen se mo`e zameniti ultrazvukom. Izbegavajte postupak utvr|ivanja veli-ine karlice (pelvimetrija) pomo}u rendgen zra-enja. Rendgen je opasan, nije precizan i pove}ava mogu}nost carskog reza.

### **FIZI^Ka AKTIVNOST I VE`BE**

Fizi-ka aktivnost i ve`be su veoma va`ne u trudno}i. Tokom cele trudno}e `ene mogu da plivaju, tr-e, brzo hodaju, igraju i izvode joga ve`be. Budite razumni dok ve`bate i ne preterujete sa ve`bama, ali dok vam prija ono {to radite, ne treba da odustajete od ve`bi.

### **KAKO SE OSE]ATI UGODNO TOKOM TRUDNO]E**

Razmi{lajte o svojim i partnerovim o-ekivanjima i strahovima koji se ti-u trudno}e, i roditeljstva. Zamislite kakav poro|aj biste `eleli. Saznajte {to vi}e o bebi koja raste u vama i {ta se de}ava tokom poro|aja. Ve`bajte tehnike relaksacije, -itajte knjige. Okupite {to vi}e ljudi oko sebe i svog partnera, stare i nove prijatelje, da vam pomognu savetima i podr{kom. Ako ne poznajete neku trudnicu, potrudite se da je upoznate. *@ene ne treba da prolaze kroz trudno}u same.*

Mnoge od `ena upoznaju druge trudnice i u-e o trudno}i i poro|aju na -asovima za trudnice.

### ***kegelove ve`be***

Kegelove ve`be su jednostavne - napinjanje karli-nih mi{i}a. One poma`u u pripremama za poro|aj.

Dobar na-in da isprobate svoje karli-ne mi{i}e je da ra{irite noge i da zaustavljate i pu{tate mlaz mokra}e - to

pokazuje koliko su vam sna`ni mi{i}i. Jo{ mo`ete da probate da se stegnete oko (mu{k}ar-evog) penisa u erekciji tokom sno{aja (ovo mo`e biti veoma prijatno za njega, a mo`e poja-ati i va{e zadovoljstvo). Ili upotrebite jedan ili dva prsta.

Po-nite ve`be sa napinjanjem mi{i}a, prvo jako na sekund, potom potpunim opu{tanjem. Ponovite ovu ve`bu deset puta uzastopce. U toku jednog meseca poku{ajte da odradite do dvadeset ve`bi dnevno (oko sedam minuta ukupno). Ovo mo`ete da radite u bilo koje doba, dok sedite u kolima ili u autobusu, dok pri-ate telefonom, ili -ak kao ve`bu za bu|enje.

Neke od nas su primetile pobolj{anje mi{i}nog tonusa, ponekad i pove}anog zadovoljstva tokom seksa za samo nekoliko nedelja.

### INVALIDKINJE

Mnoge od `ena sa fizi-kim nedostacima mogu da rode zdravu decu. Ako razmi{l}jate o materinstvu, verovatno vas mu-e iste brige kao i ve}inu `ena. Trebalo bi da razmislite kako }e trudno}a uticati na va{ `ivot i kako da obezbedite podr{k}u, tj. kako }e materinstvo uticati na va{e zdravlje i va{e li-ne potrebe. Trebalo bi da usaglasite brigu o sebi tako {to }ete povezati svog lekara i lekara specijalistu za invalidnost, ako ga imate i da obezbedite da, ako odete u bolnicu, osoblje koje }e biti upu}eno i spremno da iza|e u susret va{im potrebama. Tako|e bi trebalo da unapred mislite kako da prilagodite opremu za bebe svojim sposobnostima.

### OGRANI^ENOST IZBORA

*Mo`da roditelji ne}e biti upu}eni u sve mogu}e na-ine pora|anja i oblike za{tite majke zato {to su ponu|eni izbori ograni-eni i roditelji nisu zaista slobodni da odlu-uju. Aku{erska nega je organizovana na na-in koji ograni-ava izbor, po{to je to herijarhiski sistem kojim dominira model ra|anja u kojem oni koji su zadu`eni za negu roditelje kontaktiraju veoma kratko. Kod ovog modela je va`na efikasnost, a za usvojenu tehnologiju bi se pre moglo kazati da vi{e ograni-ava nego {to osloba|a.*

**6** na{a tela mi

U zemljama gde su `ene uspele da pro{ire alternative ra-|anja, mogu}e je izabrati i lekara i mesto ra|anja. Dakle, bira- te izme|u porodi-nog lekara i aku{era, do medicinske sestre i babice, dakle od porodili{ta do poro|aja u ku}i.

Grad u kojem `ivite, mo`da ima samo jednu kliniku, jednu bolnicu, jednog lekara ili grupu lekara iste ideologije. Ekonomske neda}e mogu smanjiti mogu}e opcije. Obi-no se lekar vezuje za odre|eno mesto. Ve}ina lekara ne}e hteti da vas pora|a u ku}i. Najve}e mogu}nosti izbora na-ina pora-|anja imaju `ene iz gusto naseljenih predgra|a i krajeva grada. @ene u seoskim podru-jima i centralnim delovima grada imaju veoma malo, a ponekad uop{te nemaju izbora {to se ti-e lekara aku{era i mesta ra|anja. Ve}ina `ena koja `ivi u centru grada prisiljena je da ide u klinike gde o njima brinu ginekolozi ili aku{eri koji su tu na sta`u. U takvim situacijama je najbolje da vi i va{ partner budete {to bolje informisani.

Va{ izbor je tako|e ograni-en -injenicom da je medicinski establi{ment ujedno i medicinski sistem. Neke knjige i predavanja o poro|aju zastupaju liberalnu iluziju da je unutar sistema mogu}e napraviti izbor koji nije medicinski. To je mogu}e, ali samo do odre|ene granice. Kada se na|ete u bolnici, uprkos knjigama, predavanjima i "najboljem lekaru u gradu", ima}ete veoma ograni-en uticaj na svoju okolinu. [anse i sre}a igraju veliku ulogu u svemu onome {to }e se dogoditi tokom poro|aja. Tako, na primer, lekar kome verujete, je zauzet drugim poro|ajem ili je na godi{njem odmoru, a drugi lekar kojeg do tada niste videli, misli da su va{e ideje o poro|aju apsurdne i radi po svome ne obaziru}i se na vas. Da stvar bude gora, lekovi i razna oprema, kao i osoblje koje je re{eno da sve to upotrebi, u-ini}e da ostanete bez izbora ako u trenutku pora|anja ne budete imali pravu podr{ku.

Ukoliko imate mogu}nost izbora u mestu u kome `ivite, zapitajte se {ta vam je najva`nije. Gde i sa kim se ose}ate naj-sigurnije? Na vama je da donesete odluke koje se ti-u poro|aja, jer samo vi znate {ta mo`e da bude vi{e ili manje va`no. Va{i prioriterti se mogu razlikovati od prioriteta drugih `ena. Tako|e, svaki kraj ima svoju tradiciju, aku{ersku



i porodijsku praksu koju ne treba zanemariti. Va{ izbor ne mora uvek biti jasan i jednostavan. U mnogim slu-ajevima ne postoji potpun odgovor. Iako ste doneli odluku, ostavite ipak mogu}nost za promenu odluke ako bude potrebno.

### **vrste lekara**

*Posle svakog pregleda i svake posete lekaru, trebalo bi da se `ene ose}aju punije i bolje. Svaki oblik za{tite i na-in njenog sprovo|enja, bez obzira ko to vodi, ne bi trebalo da samo prati tok trudno}e, ve} i da edukuje i ohrabri, trebalo bi da `eni pru`i ose}anje da je sposobna da dobro obavi ono {to radi.*

#### **LEKARI**

U svaka ve}oj zajednici postoje lekari. *Aku{eri/ginekolozi* obu-avani kao hirurzi, `ene povremeno pregledaju i obi-nisu uz `enu tokom poro|aja, -esto stignu ba{ pred samo ro-|enje deteta. Oni -esto rade u grupama da bi zadovoljili potrebe bolnice ili -ak -itavog regiona. Njihova praksa obi-ne obuhvata seoske oblasti. U ve}ini gradskih podru-ja samo aku{eri/ginekolozi imaju privilegiju da im stoje na raspolaganju sobe za poro|anje. U bolnicama koje vr{e obuku lekara svi sta`isti su lekari te bolnice na obuci. Iako je ve}ina aku{era obu-ena da obavi "normalan" poro|aj, njihovo poznavanje hirurgije nije dovoljno u pravim hitnim slu-ajevima. [to{ta se mo`e prigovoriti na-inu ispoljavanja brige za trudnice.

*Kad idem na preglede u dispanzer sestre proveravaju moju te`inu, mokra}u i pritisak. Doktor slu{a rad srca moje bebe. Nikada me ne pitaju kako se ose}am, {ta jedem, da li se dovoljno odmaram, da li ve`bam i da li imam neka pitanja i probleme.*

Porodi-ni lekari i aku{eri, koji poznaju na{e probleme i spremni su da saslu{aju na{e `elje, nau-e nas mnogim stvarima, a i oni od nas u-e i tako unapre|uju svoju lekarsku praksu.



Porodi-ni lekar:

*Kada sam pored `ene koja se pora|a, sa`ivim se sa njom najvi{e {to mogu, do ose}anja da sam `ena i ponekad znam da su potpuno otvorene zato {to i ja ose}am gr-eve u stomaku. Razgovarao sam sa babicama o tome i rekle su mi da se to i njima de{ava.*

Majka:

*Kada sam bila spremna da rodim dete, sestra je rekla: "Gurajte zatvorenih usta", a ja sam u sebi razmi{ljala (to nije bilo ba{ razmi{ljanje), da to nije najbolji na-in da beba dobije kiseonik. A ja sam htela da urli-em, istinski sam urlikala i vikala glasno guraju}i k}erkicu napolje. Lekar je bio zaprepa}en. Nikad pre nije -uo takve zvuke, ali oni su tako dobro delovali, pa je rekao da }e ih predlo`iti drugim `enama.*

Retko imamo priliku da sretnemo ovakve lekare.

**BABICE**

Vekovima su brinule o trudnim `enama. U mnogim dru{tvima cenili su ih kao mudre `ene od kojih se savet tra`io i o drugim temama osim ra|anja kao {to su bolest, abortus i zdravlje deteta.

Babica koja radi u bolnici ka`e:

*@elim da budem sa `enama tamo gde one `ele da budu. Fascinirana sam snagom sa kojom izlaze iz tih iskustava ra|anja i menjaju svoje `ivote.*

Kada je babicama ostavljeno da rade onako kako misle da je najbolje, neguju nas tokom cele trudno}e, uz nas su dok se pora|amo i posle ro|enja su sa na{im bebama.

[ta treba da rade babice:

- Posmatraju `enu u okviru njene porodice i porodi-nih zbivanja. To poma`e novim roditeljima da srede ose}anja i da se suo-e sa uobi-ajenim stvarima.

- Unesu u svoj rad sna`nu spregu prakti-nosti i duho-vnosti, {to je va`no za dobrobit i zadovoljstvo `ene koja se pora|a, kao i za sigurnost majke i bebe.

- Ohrabre `enu da preuzme brigu o sebi i da se ose}a jednako odgovornom, te da ima potpunu kontrolu nad ovim iskustvom.

- Poseduju znanje o normalnoj trudno}i, poro|aju i ro|enju.

- Po{tuju proces ra|anja, veruju u posebnost svakog pojedina-nog poro|aja, sa strpljenjem gledaju kako se poro|aj odvija i hrabre `enu da tra`i ugodan, efikasan polo`aj i pomognu `eni da {to lak{e donese bebu na svet.

- Pomagnu u te{kim momentima, ponekad preokrenu ono {to izgleda kao komplikovan poro|aj u sasvim norma-lan.

- Prepoznaju komplikacije koje zahtevaju lekarsku pomo} i zovu lekara kada je to neophodno.

### **[KOLOVANE MEDICINSKE SESTRE - BABICE**

Sve je vi{e sredina sa bolnicama u kojima rade medicinske sestre obrazovane po visoko{kolskim programima kao specijalisti za normalnu trudno}u, ra|anje i negu `ene. One prate organizovani program studiranja napravljen tako da ih upozna sa najnovijim standardima znanja, ve{tine i procene. Diplomci dobijaju ocene i sertifikat nakon polaganja ispita.

### **IZBOR LEKARA**

Proverite sve mogu}nosti u mestu u kome `ivate, raspitajte se za imena lekara koji su vama dostupni. Napravite svoj izbor u onome {to vam se nudi, prethodno bi trebalo da ta-no znate koju vrstu trudno}e, poro|aja, ro|enja i postpo-ro|ajnog iskustva `elite. Rasitajte se kod drugih `ena koje su se nedavno pora|ale. Posetite lekare ili se raspitajte telefo-nom o njihovim uverenjima i metodama rada. Neki }e se lepo ophoditi sa vama i do-eka}e va{a pitanja sa dobro-do{licom, dok }e neki drugi biti ozloje|eni, ~ak neprijateljski

raspolo`eni prema va{im naporima da ih procenite, zato {to nisu navikli na to. Me|utim, budite uporni sa svojim pravom da napravite izbor. Dok razgovarate sa lekarom, iznesite svoje `elje. Pitanja postavljajte jasno i sa taktom. Istrajavajte od samog po-etka. Tra`ite jednako jasne i odre|ene odgovore. Povedite nekoga sa vama zbog dru{tva i podr{kke, a i da se podsetite onog {to ste hteli da pitate. Po`eljno je da to bude osoba koja }e sa vama deliti trudno}u, ro|enje i negu deteta. Verujte svojoj intuiciji. Ako vam se u-ini da lekar odbija va{a pitanja, va{ zadatak u tom trenutku nije da ga edukujete, mada ako nema drugog lekara u jednom trenutku mora}ete se i toga prihvatiti. Veoma je va`no da, ukoliko svojim odnosom sa lekarom niste zadovoljni, kao ni njegovim odgovorima na va{a pitanja, razmi{lajte o promeni, ukoliko je ona mogu}a.

Ponekad mo`e biti te{ka i sama pomisao o menjanju lekara. U trudno}i ste emotivniji nego ina-e, mo`da }ete oklevati da napravite tako veliku promenu, pogotovo ako niste sigurni u sebe. Zatra`ite od svog prijatelja ili partnera pomo}. Po{to ste doneli odluku, mo`e vam se u-initi da je zaista lako na}i drugog lekara. Nikad nije kasno za promenu.

### ***sigurnost***

Svaka od nas `eli da bude sigurna. Nijedna ne `eli da rizikuje svoj `ivot ili `ivot svog deteta. Od detinjstva nas u-e da su bolnice mesta za bolesne, kada su na{i `ivoti u opasnosti. Ove predrasude se odnose i na poro|aj. Istina je da procenat smrtnosti majki u bolnicama nije velik. Trudno}a i poro|aj nisu bolesti. Bolnice nisu najbolja mesta za ra|anje dece, a `ene obino te{ko dolaze do negativnih statistika i -injenica koje se ti-u bolni-ke nege. U-ili su nas da verujemo da se smrt majke ili deteta u bolnici nije mogla izbe}i, a ukoliko se smrtni slu-aj dogodi za vreme poro|aja u ku}i, da se mogao izbe}i.

Istina je da se najsigurnije ose}amo tamo gde nam je najugodnije, a da okolina -esto koristi koncept sigurnosti kao jedan od na-ina zastra{ivanja koji neke od `ena spre-ava da

tra`e alternative koje bi bile u skladu sa njihovim sistemom vrednosti i uverenjima. Razmislite o tome {ta va{a okolina i vi podrazumevate pod pojmom sigurnost.

## **poro|aj u bolnici**

U ve}ini bolnica je lak{e da se prema svim `enama isto odnose. Bolni-ke procedure mogu, a ne moraju da se podudaju sa onima koje sprovodi va{ lekar. Pripremite se najbolje {to mo`ete. Pro{etajte kroz bolnicu da biste se upoznali sa okolinom i pitajte sve {to `elite. Ukoliko mo`ete, razgovarajte sa medicinskim sestrama. Neke sestre `ene ohrabruju da imaju {to je mogu}e prirodni poro|aj.

### **ODLUKA O MESTU PORO\AJA**

*Prvo dvoje dece sam rodila u bolnici. To su bila dobra iskustva, ali tek nakon ra|anja u ku}i znam {ta je zaista dobro iskustvo. Ose}ala sam se odmornom, zdravom i spremnom da rodim dete. Moj mu` je tako|e bio uklju-en koliko god je mogao. Htela sam da sve pro|e sa {to je mogu}e manje intervencija. Moji prijatelji su bili oko mene. Bila mi je nezamisliva pomisao da radim najte`u, najintenzivniju stvar koju sam ikad radila u `ivotu na potpuno nepoznatom mestu. To je najintimnije iskustvo i ne treba ga deliti sa strancima. Ovako sam bila u svom krevetu, u svojoj ode},i u dobro poznatoj atmosferi.*

*Izabrala sam bolnicu zato {to sam htela da celo iskustvo odvojim od ostatka mog `ivota. Tamo sam se tako|e ose}ala najsigurnije.*

### **TOK TRUDNO]E**

Tokom trudno]e se istovremeno doga|a nekoliko procesa: fizi-ke i emotivne promene, a tako|e i beba raste u vama. Va{a trudno}a ima dosta zajedni-kog sa trudno}om

kod drugih `ena. Ali ipak je ona samo va{a, jedinstvena i svaka trudno}a kroz koju }ete prolaziti bi}e druga-ija od one prethodne. U razgovoru sa `enama koje su trudne kao i vi, otkri}ete da ne postoje pravila.

Mnoge promene se de{avaju u va{em telu dok se fetus razvija. Neke od ovih promena su podno{ljive dok neke mogu biti povremeno veoma neprijatne. Iskusi}ete mnoge promene i nelagodnosti, ili uop{te ne}e biti tako. @ele}ete sigurno da znate {ta su te promene i za{to se pojavljuju, i kada }e se obi-no pojavljivati. Pravilna ishrana i ve`banje smanjuju ili elimini{u pojavu mnogih neugodnosti. Treba znati da male neugodnosti ukoliko se zapostave mogu da dovedu do velikih komplikacija. Morate znati da kod svake trudno}e postoji mogu}nost poba-aja, pa ako vam se ovo i dogodi ne}ete biti nepripremljeni. Va{a ose}anja }e se stalno menjati, na njih }e uticati va{ odnos prema ra|anju, va{e prethodne trudno}e i, iskustva sa abortusom, ako ste ih imali. Na va{a ose}anja utica}e i va{e detinjstvo, va{i roditelji, ili ljudi koji su vas odgajili. Zna-ajno je da li imate partnera ili ne, i ako ga imate {ta ose}ate prema njemu. U svakom momentu mo`ete se ose}ati konfliktno, ali i harmoni-no. Ponekad }ete se ose}ati pozitivno, ponekad negativno. Ima}ete sumnje i strahove. Va`no je da znate da se ovi strahovi i sumnje pojavljuju tokom "normalne" trudno}e, jer je va{e telo u procesu koji ne mo`ete da kontrolirate. U-e{e u trudno}i mo`ete preuzeti aktivno, u-e}i i otkrivaju}i {ta se de{ava u va{em telu, tj. sa vama a istovremeno i sa fetusom koji raste. Njegov rast je dinami-an i uzbudljiv.

Dru{tvo ima tendenciju da se prema trudno}i odnosi kao prema individualnom, klini-kom iskustvu. Mnoga neindustrijalizovana dru{tva se odnose prema trudno}i gotovo sa pobo`no{u i po{tuju je kao promenjeno fizi-ko i psihi-ko stanje, i slave je kao zna-ajnu ne samo za par ve} za celu zajednicu. Stvaranje i produbljivanje veze sa ljudima koji -ine da se ose}ate posebnom, mo`e biti va`an izvor snage.

#### DATUM PORO\AJA

Trajanje normalne trudno}e varira izme|u 240 i 300 dana. Dobro je da barem pribli`no znate datum svog pro|aja,

ali nemojte da se ve`ete za odre|eni dan. Samo 5% `ena porodi se na izra-unati datum. Po{to tokom trudno}e postoji mnogo promena, kako fizi-kih tako i emotivnih, bolje je posvetiti im se po tromese-jima.

## PRVO TROMESE^JE - PRVIH DVANAEST NEDELJA

### FIZI^KE PROMENE

Rani znaci trudno}e mogu biti izra`eni, retki ili potpuno odsutni. Ako ste imali redovne menstruacije prvi jasan znak je njen izostanak. Neke `ene mogu da imaju krvavenja prva 2 ili 3 meseca -ak iako su trudne ali ove menstruacije su obi-no kratke i sa malo krvi. Oko 7. dana nakon za-e)a, mala grupa }elija od kojih nastaje embrion pripaja se za zid mate-ricice te se mo`e javiti slabo krvavenje tzv. inplantativno krvavenje. Napravite test na trudno}u.

Mo`e se javiti -e{e}e mokrenje zbog pove}anog rada hormona. Hormoni hipofize uti-u na rad nadbubre`nih `lezda. Nadbubre`ne `lezde reguli{u koli-inu vode u organizmu. U trudno}i dolazi do zadr`avanja vode u telu. Uve}ana materica pritiska be{iku.

Dojke se pove}avaju. Mo`e se imati ose}aj golicanja, bola ili kuckanja. Mle-ne `lezde u dojkama po-inju da se razvijaju. Zbog pove}anog dotoka krvi u dojke vene se vi{e ocrtavaju. Bradavice i podru-je oko njih postaju tamniji i {iri.

Mo`da }ete ose}ati blagu mu-ninu, ili -ak povra}ati. To je zato {to se va{ organizam menja. Jedno od mi{ljenja je da se pove}ani nivo estrogena akumulira -ak i u }elijama stomaka i izazva iritaciju, dok kiselina ima tendenciju da se skuplja. Brzo {irenje materice tako|e mo`e biti uzrok mu-nine. Ukoliko ose}ate mu-ninu jedite laku hranu tokom dana umesto te{kih obroka. Jedite hranu bogatu belan-evinama. Krekeri i tost mogu da pomognu ako ih jedete ujutru pre nego {to ustanete. Izbegavajte masnu i za-injenu hranu. Jedite i pijte polako. Uzimajte vitamin B6 i ostale vitamine iz grupe B vitamina. Sok od breskve mo`e pomo}i.

Zamor tako|e mo`e biti prate}i znak trudno}e.

Vaginalni sekret mo`e biti poja-an, izgled sekreta mo`e

biti providan i neiritiraju}i ili beo, `ut penu{ast i mo`e svrbeti. Reakcija vaginalne sredine kao i koli-ina vaginalnog sekreta se menja. Ako vam je to sve neugodno ili ako ovakvo stanje potraje posetite va{eg lekara.

Prostor izme|u karli-nih kostiju se {iri i one postaju pokretljivije oko desete ili jedanaeste nedelje trudno}e. Ponekad razmaknute kosti priklje{te ishijadi-ni `ivac koji se prote`e od po-etka butina preko zadnjeg dela nogu, {to mo`e izazvati bol.

Stolica mo`e biti neredovna, delom zato {to pove}ana koli-ina progesterona opu{ta glatke mi{i}e, pa va{a creva vi{e ne funkcioniu efikasno kao pre. Tako|e ako se -e{e odma-rate, smanjena fizi-ka aktivnost mo`e izazvati zatvor. Jedite hranu bogatu biljnim vlaknima ili jednostavno dodajte mekinje drugoj hrani. Jedite -esto salate i sve`e vo}e i pijte vo}ne sokove.

Tokom prvih 10 nedelja oseti}ete samo neznatne telesne promene. Sve navedeno se -esto javlja i nije uznemiravaju}e, iako mu-nina i zamor mogu da budu zaista neugodni nekim `enama.

*Rana trudno}a me je iznenadila. O-ekivala sam da }u se ose}ati mnogo druga-ije, a umesto toga ose}ala sam se kao pre. Bilo je kao premenstrualna napetost. Ose}ala sam slabu mu-ninu. Neverovatno je da kada sam shvatila da sam trudna, simptomi su postali podno{ljivi zato {to oni nisu bili znaci bolesti ve} `ivota koji se razvija.*

#### ISPITIVANJA U TOKU TRUDNO]E

Tokom prve posete lekar }e uzeti kompletnu medicinsku, i porodi-nu istoriju, uklju-uju}i i istoriju menstruacije, prethodne poro|aje, trudno}e, operacije, abortuse, bolesti, lekove koje koristite, nasledne bolesti kao {to su visok pritisak ili bolesti srca. Ponesite svu medicinsku dokumentaciju koju imate i opi{ite {to je potpunije mogu}e sve ono {to vam se fizi-ki de{avalo u pro{losti. Trebalo bi da imate op{ti fizikalni pregled, zatim ginekolo{ki pregled koji uklju-uje i pregled dojki da bi se videlo da li postoje promene u radu



leзда. Ginekolo{kim pregledom utvr|uje se polo`aj i veli-i-na materice, stanje jajnika i jajovoda i -vrstina i boja cerviksa. Izvadi}e vam krv da bi odredili va{u krvnu grupu i Rh faktor. Tako|e se vr{i analiza krvne slike i hemoglobina. Mo`e se uraditi test na rubeolu i toksoplazmozu, bolest koju prenose `ivotinje i koja uzrokuje retardiranost kod novoro|en-adi. Analizom mokra}e utvrđjuje se mogu}e prisustvo belan-e-vina ili {e}era i/ili infekcije mokra}nih puteva. Izmeri}e vam te`inu i krvni pritisak i mo`da }e uzeti bris za Papanikolau test. Ako kod vas postoji istorija dijabetesa, ili neki od faktora rizika (velike bebe, nasledni dijabetes ili mrtvoro|enje) sigurno }ete hteti da proverite nivo {e}era i da odete na save-tovanje o ishrani.

Zatra`ite potpune informacije o razlozima i rezultatima testova. Imate pravo izbora u svemu {to se radi.

Nadalje }e va{e kontrole biti jednom mese-no. Na tim pregledima kontroli{e se rad srca i polo`aj bebe, mokra}a, te`ina i krvni pritisak. Ako vi ili va{ partner bolujete od genitalnog herpesa, budite oprezni ukoliko do|e do izbijanja i koristite kondom tokom vo|enja ljubavi. Potrudite se da iz-begnute pojavu herpesa tako {to }ete dobro jesti i smanjiti stres.

Od osmog meseca trudno}e kontroli{ite se na svake 2 ne-delje.

Tokom devetog meseca verovatno }ete i}i kod lekara jednom nedeljno. Najbolje je da se u tom periodu izbegnu vaginalni pregledi kako bi se spre-ila infekcija.

Za razliku od napred navedenog, mnoge `ene koje `ive u seoskoj sredini ne}e se sresti ni sa medicinskom sestrom ni sa lekarom sve dok ne do|e vreme za poro|aj. Uslovi u ne-kim bolnicama i klinikama su veoma lo{i (gu`va, dugo -e-kanje, nedostatak po{tovanja prema `enama i njihovim poro-dicama, neljubazno medicinsko osoblje) i odbijaju, pa `ene time obeshrabrene uop{te ne `ele da do|u na zakazane kontrole.

*Ono {to sam najvi{e mrzela u gradskoj bolnici bio je stampedo. Uvek je bila navala na lift, neposredno pre nego*

*{to klinika treba da po-ne sa radom. Kada bi `ena stigala dobila bi broj. ^ekale bismo, sedele na dugim tvrdim klupama. WC je smrdeo, prostorije su bile prljave i pretople. Medicinsko osoblje je uglavnom bilo prezaposleno i nije obra}alo pa`nju. Sestre i lekari su bili bezli-ni. Retko da sam videla istog lekara dva puta. Tako|e, nikad nisam srela lekarku.*

### **OSE} ANJA O SEBI U TRUDNO}I**

Na po-etku trudno}e doga|aju se -esto promene ose}anja, od ogromne radosti, pa do duboke depresije.

### **POZITIVNA OSE} ANJA**

Mo`ete ose}ati pove}anu senzualnost, neku vrstu seksualnog otvaranja ka svetu, pove}anu percepciju, ose}aj zaljubljenosti. Mnogo nove energije. Ose}anje da ste plodni, mo}ni i posebni. O-ekivanje. Veliko uzbu|enje. Nestrpljivost. Harmoniju. Mir.

*Osetila sam se zaista `enom. Nikada ranije se nisam ose}ala seksi. Pro{la sam kroz mnoge promene. To je veoma seksualna stvar. Ose}ala sam se pohotno.*

### **PITANJA KOJA SE NAME}U**

[ta }e mi se desiti? Kako }e me trudno}a promeniti? Ho}u li mo}i da iza|em na kraj sa time? Mogu li fizi-ki da izdr`im poro|aj? Ho}u li pobaciti? Koliko dugo mogu da radim? Ko sam ja? Ko `elim da budem? Kakva }e biti moja beba? [ta je sa mojim partnerom?

### **NEGATIVNA OSE} ANJA**

[ok. Gubim svoju individualnost. Nikad vi{e ne}u biti ista. Ja sam trudnica. Pripadam toj novoj kategoriji u kojoj ne `elim da budem. Ne `elim da budem posuda, nosilja. Ja vi{e ne}u biti va`na ljudima, svi }e brinuti o mojoj bebi. Ne mogu da ose}am ni{ta prema toj stvari koja raste u meni. Ne mogu da osetim nikakvu ljubav. Upla}ena sam. Umorna sam. Ose}am se bolesnom. Volela bih da nisam trudna. Nisam spremna. Ne razumem materinstvo.

Negativna ose}anja su prirodna. Kada ih osetite nemojte ih izbegavati ili ignorisati, bolje se pripremite da se sa`ivite sa njima neposredno pre poro|aja i kasnije. Ose}anja se menjaju od jednog tromese-ja do drugog naj-e{e u pozitivnom smislu.

*Ponekad mi se -inilo da sam ostala u drugom stanju iz }efa, a tu ogromnu odgovornost da prihvatim samo zbog }efa bilo je te{ko. Ponekad sam bila preplavljena time {to sam uradila. Dosta toga je proiza{lo iz -injenice da sam izabrala da rodim bebu bez podr{kke mu{karca. Sve do tre}eg tromese-ja bila sam u strahu da ne}u uspeti.*

Neke `ene su prezaposlene, pa ne mogu -esto razmi{l}jati o trudno}i, dok druge imaju vi{e slobodnog vremena. Ne}ete uvek podjednako biti zainteresovani za svoju trudno}u, svest o tome da ste u drugom stanju menja}e se tokom vremena.

Na po-etku je ponekad olak{anje ako se ne misli o trudno}i. Mo`ete -ak zaboraviti da ste trudni ako to `elite. U odre|enom trenutku tokom trudno}e, mo`da }ete po`eleti da pobegnute od neizbe`nosti onoga {to vam se doga|a.

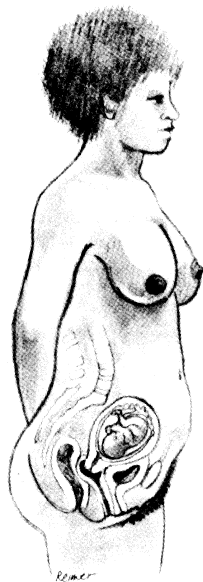
### **RAST PLODA**

Ose}ajete da se de{avaju promene u vama. Sistem posteljice i komplikovan organizam va{e bebe razvijaju se postepeno, odredjenim redom.

## **DRUGO TROMESE^JE - OD TRINAESTE DO DVADESET[ESTE NEDELJE**

### **FIZI^KE PROMENE**

U -etvrtom mesecu trudno}e plod po-inje da zauzima vi{e prostora. Va{ struk postaje {iri, ode}a vam vi{e ne odgovara, stomak po-inje da raste ispod pojasa, i otprilike u -etvrtom ili petom mesecu po-injete da ose}ate lagane pokrete ploda. Fetus se i do tada pomerao, ali tek sada to mo`ete da osetite. Te pokrete -esto }ete ose}ati neposredno pre nego {to zaspite.



Verovatno }ete se u ovom periodu ugojiti. Jedite {to bolje mo`ete. Va{ krvotok je pretrpeo promene i ukupna koli-ina krvi je pove}ana. Ko{tana sr` proizvodi vi{e krvnih zrnaca i zbog toga pijete vi{e te-nosti koja se zadr`ava u telu. Srce menja polo`aj i neznatno se pove}ava.

Kod nekih `ena podru-je oko bradavica postaje veoma tamno, {to je posledica hormonalnih promena. Linija od pupka do stidne oblasti postaje tamnija, a ponekad i ko`a lica potamni, -ine}i neku vrstu maske. Pigmentacija lica nestaje nakon poro|aja, dok oko bradavica i na stomaku obi-no ostaje ali mo`e da izbledi.

Neke `ene u trudno}i lu-e vi{e pljuva-ke, i imaju poja-no znojenje {to poma`e da se izbace {tetne materije iz organizma. Ponekad se ujutru javljaju g-evi u listovima nogu ili stopalima. Uzrok tome je poreme}ena cirkulacija. Kalcijum otklanja ove gr-eve. Mo`ete piti -aj od lista kupine pred spavanje. Dovoljno je i da se samo opustite pa da gr-evi prestanu. Dr`ite noge podignute i na toplom ili pomerajte no`ne prste ka kolenima.

Materica se tako|e menja i raste. Njena te`ina se pove}ava dvadeset puta, a ve}i deo te te`ine posti`e se pre dvadesete nedelje.

Stomak se tako|e uve}ava, a ko`a na njemu se raste`e tako da se -esto pojavljuju rozikaste ili crvenkaste strije. Ko`a postaje suva, zato dodajte ulje u va{u kupku i ma`ite ko`u.

Do sredine trudno}e va{e grudi, stimulisane hormonima su funkcionalno potpuno spremne za dojenje. Otprilike nakon devetnaeste nedelje te-nost `u}kaste boje }ilibara zvana kolostrum izlazi iz bradavica, ali jo{ uvek nema mleka. Grudi su ve}e i te`e nego pre. Ako planirate da dojite bebu, dobro je da polako po-nete da masirate bradavice. Ako su va{e bradavice okrenute na unutra, vucite ih ne`no nekoliko puta dnevno tako {to }ete staviti palce sa svake strane pritiskaju}i bradavice polako na dole a zatim vuku}i na gore. Perite grudi svakodnevno blagim sapunom ili samo vodom. Tako|e je dobro da nosite prslu-e, jer su grudi prili-no te{ke.

Creva i ceo digestivni trakt usporavaju rad. Mo`e se javiti zatvor i problemi u varenju. Mo`ete imati goru{icu zbog

kiseline u stomaku. Pravilna ishrana i redovno ve`benje mogu olak{ati ovu situaciju. Jedite ~esto, ali male obroke ako je to mogu}e. Izbegavajte masnu hranu i kafu. Pijte dosta te-nosti, jedite mekinje i hranu bogatu biljnim vlaknima. Izbegavajte uzimanje jakih sredstava za -i{)enje.

Kao rezultat pritiska karli-nih organa vene u zavr{nom delu debelog creva (hemoroidalne vene) mogu se pro{iriti i biti bolne. Da biste spre-ili pojavu hemoroida mo`ete izvoditi ve`be koje podrazumevaju ve`be podizanja, me|utim bolje da radite ve`be skupljanja mi{i)a me|ice. Kad idete u WC podignite noge na hoklicu. Ako imate hemoroide lezite sa podignutom zadnjicom i stavljajte hladne ili tople obloge. Mo`ete praviti tople kupke ili stavljati vazelin. Ulje sa vitaminom E mo`e pomo}i. Jedite manje za-injenu hranu. Nastavite sa ve`banjem.

Pro{irene vene na nogama nisu retkost a mogu da budu bolne. Zbog pritiska vene i krvni sudovi koji vode krv od nogu do srca ne vr{e svoju funkciju lako kao pre. Sklonost ka pro{irenju vena mo`e biti nasledna. Mnogim `enama poma`e da nose -arape za vene pola broja ve}e nego njihove obine -arape. Preporu-uje se dosta odmaranja sa podignutim nogama, a tako |e {etnje i lake ve`be.

Mnoge `ene krvare iz nosa, {to je rezultat pove}ane koli-ine krvi i navale krvi ili zbog pove}anog nivoa hormona. Malo vazelina u svakoj nozdrvi mo`e da zaustavi krvarenje.

## OTOCI

Noge, -lanci, ruke -ak i va{e lice mogu oticati. Kada se normalno hranite, {to uklju-uje i adekvatan unos belan-evina, otoci su normalna pojava i nema razloga za brigu, posebno tokom druge polovine trudno}e. Hormoni koje u trudno}i stvara posteljica, pogotovo estrogen, dovode do zadr`avanja te-nosti, od -ega imate korist vi i va{a beba. Ovim mehanizmom se odr`ava pove}ana koli-ina krvi koja je potrebna da bi se hranila posteljica {titi od {oka, ako izgubite dosta krvi, i obezbe|uje dovoljno mleka na po-etku dojenja. Ukoliko se radi o blizancima pojava otoka je ve}a kao i telesna te`ina.

Ako se ne ose}ate dobro lezite sa podignutim nogama nekoliko puta dnevno. Ve` banje poma`e da voda iz tkiva pre|e u krvne sudove. Smanjite unos ugljenih hidrata. Odmarajte se.

### **PREEKLAMPSIA**

Posle 24. nedelje trudno}e kod nekih `ena se razvija kombinacija povi{enog pritiska, otoka i pove}anja belan-evina u mokra}i. Ove pojave se mogu pojaviti odvojeno, a ponekad iz razli-itih razloga i zajedno, ali mogu biti i simptomi preekamsije. Idite na pregled kod lekara. Trebalo bi da lekar prati va{ krvni pritisak najmanje dva puta u razmaku od 6 sati i da proveri koli-inu belan-evina u mokra}i. Ako se kod vas na po-etku tre}eg tromese-ja trudno}e pojavi veoma visok pritisak, velika koli-ina belan`evina u mokra}i, smanjena koli-ina mokra}e, jaka glavobolja, oticanje lica ili prstiju, mo`da se radi o preeklampsiji. Ovi simptomi se mogu razviti u samo nekoliko sati i ukoliko odmah ne odete na pregled mo`e se pojaviti eklampsia, konvulzije i koma. Nakon medicinske procene bla`i slu-ajevi mogu biti le-eni kod ku}e. Ozbiljni slu-ajevi preeklampsije moraju se le-iti u bolnici. Radi se o va{em `ivotu i `ivotu va{e bebe.

Mogu}nost pojave preeklampsije u trudno}i mo`e biti smanjena dobrom negom u toku trudno}e.

### **OBLA^ENJE**

Nosite {iroku, udobnu ode}u, toplu zimi, laganu leti. Mnoge `ene prekrajaju pantalone i stavljaju lasti{ spreda. Korisne su i radni-ke ko{ulje bez pojasa kao i haljine. [iroke mu{ke majice se mogu nositi tako|e. Ode}a za trudnice u radnjama je -esto skupa. Zamolite prijateljicu da vam pokloni ode}u koju je nosila u trudno}i.

Odmarajte se {to vi{e mo`ete. Ako ste u gu`vi ili zaposleni na|ite uvek barem 15 minuta da se odmorite.

### **OSEJ ANJA PREMA SEBI**

Kako se ose}ate i kako ose}ate svoje telo koje se menja?

*Bila sam uzbu|ena i odu{evljena. Jela sam dovoljno, tako|e sam spavala dovoljno, brinula sam o sebi. Volela sam*

*da {etam ulicama i dopadalo mi se kada bi ljudi prime-  
}ivali da sam trudna.*

Me | utim mnoge od nas gledaju na ove promene sa pode-  
ljenim emocijama.

*Ne svi | a mi se {to sam trudna. Ose}am se velikom. Igra-  
-ica sam i navikla sam da budem mr{ava. Ne mogu da ve-  
rujem kako izgledam iz profila. Izbegavam ogledalo.*

Trenutak kada osetite prve pokrete va{e bebe mo`e biti  
neverovatan.

### **OSEJ ANJA PREMA BEBI**

*Le`ala sam na stomaku i osetila sam ne{to, kao da me  
neko dodiruje iznutra, zatim sam sedela veoma mirno i u  
tom neverovatnom trenutku osetila sam svu silinu spoznaje  
da ne{to `ivo raste u meni. Onda sam rekla: "Ne, nije mo-  
gu}e, jo{ je prerano", i po-ela sam da pla-em. Taj trenutak  
je bio moja prva telesna spoznaja o `ivom bi}u u meni.*

Nakon prvog pokreta u ~etvrtom ili petom mesecu mo`e-  
te ~ekati danima na drugi. Vremenom pokreti bebe }e postati  
~e{i i poznatiji. Beba postaje stvarna. Spolja mo`ete videti  
jasan oblik svoje materice.

*Sino} su mi bebini pokreti izazvali vrtoglavicu i u`asan  
ose}aj usamljenosti. Htela sam da ka`em : "Stani. Stani.  
Ostavi me na miru." @elela sam da le`im mirno, sama. Ali  
ja nemam kontrolu nad ovim novim delom mog bi}a, i to  
nepostojanje kontrole me pla{i. Ose}am se kao da se  
ogromnom brzinom kotrljam nizbrdo, a nisam u stanju da  
se zaustavim.*

^ak i tokom najnormalnije trudno}e mo`ete imati trenu-  
tke, sate, dane depresivnosti, zabrinutosti i zbuđenosti. Ova  
depresivnost mo`e biti povezana sa potisnutim ose}anjima  
koja imate u odnosu na svoje detinjstvo, zatim sumnjama  
vezanim za identitet, ekonomskim problemima, postojanjem  
dece u va{oj porodici i problemima sa partnerom.

*^ini mi se da su moja ose}anja o trudno}i, o telu, do-  
lasku bebe bila nerazmrsivo zapletena u moja ose}anja,  
probleme, nadanja i strahove za na}u vezu. Veoma je te}ko  
da razdvojim koja su ose}anja bila izraz mog nezadovo-  
ljsva nama (mnogo lo}ih ose}anja se pojavilo zato {to je  
moj mu` pokazivao veoma malo interesovanja za moje uve-  
}ano, promenjeno telo), koja od njih su bila moja li-na  
negativna ose}anja zbog manje funkcionalnog tela (htela  
sam da nastavim da radim ali nisam mogla jer sam se  
ose}ala istro{enom i umornom), i koja su bila samo  
izazvana trudno}om.*

Postoje uop{teni strahovi. Prisutan je i strah od nepozna-  
tog, pogotovo ako se radi o prvoj trudno}i. Bez obzira koliko  
mnogo znamo o fiziolo{kim promenama u svom telu, postoji  
ne{to neobja{nivo u vezi sa za-etkom `ivota. Kada smo u  
drugom stanju otvaramo sebe promenama i komplikacijama.  
Postajemo mnogo svesniji toga da smo ranjivi.

*Se}am se da sam bila preokupirana tu`nim stvarima  
koje sam videla, stvarima koje su mogle da se dese. Budila  
sam se no}u sa mi{lju da }e ljudi uzeti bebu od mene. Bila  
sam stra{no upla{ena od tih mogu}nosti. Uvek sam se  
pla{ila iracionalnog, sudbine.*

Mo`ete imati `ivopisne, nepredvidljive snove.

*Dve no}i unazad, dok polako padam u san, javlja mi se  
slika iz snova u detinjstvu, padam u duboku mra-nu, pra-  
vu rupu kojoj se veli-ina smanjuje.*

Pla{imo se da }e se beba roditi sa nekim nedostatkom. I-  
ako se ve}ina beba ra|aju zdrave, 3-4 % beba ra|a se sa nekom  
bolesti, a 1% sa fizi-kim nedostacima. Neke `ene imaju sno-  
ve, fantazije i no}ne more o manama i fizi-kim nedostacima  
svoje bebe. To je normalno.



*Moje no}ne more i dnevna razmi{ljanja po-ela su u {estom mesecu trudno}e, zaista u`asni strahovi da }e beba biti deformisana. Mislila sam da }e bebina deformisanost biti `ivi dokaz svega onog ru`nog i lo{eg u meni.*

#### **PLA[MO SE SVOJE I DETETOVE SMRTI.**

^injenica je da neke `ene pobace i da neke bebe umiru. Iako je te{ko, zastra{uju}e i tu`no razmi{ljati o tome, to se ipak doga|a. Nekad je veoma te{ko i ne naro-ito korisno poku{avati da se pripremite za smrt, ali poma`e saznanje da se to dogodilo nekim `enama. Tako ako sami ili neko od na{i prijatelja iskusi takav gubitak, mo`emo, na neki na-in, biti upoznate sa takvim doga|ajima. Ovo saznanje je vrsta pripreme. Veoma je va`no da budemo uz svoje prijatelje kada im se desi ovakav tragi-an doga|aj i da im olak{amo ose}aj usamljenosti. Tako|e, poma`e saznanje da mo`emo i moramo da tra`imo pomo} ako se takva stvar desi nama.

*Svoje prvo dete rodila sam u bolnici. Detetova plu}a su se inficirala i umrlo je dva dana kasnije. Nikad ga nisam videla. Kada sam po-ela da se okre}em ka sebi shvatila sam da uprkos tome {to sam sebe uveravala da ni{ta ne mo`e da se desi, sada imam samo prazan stomak. Ne znam da li treba da prethodno budemo upozorene i da mo`da brinemo bespotrebno o onome {to se de{ava malom broju `ena, ali kao jedna od tih `ena, ose}am da treba podeliti svoje iskustvo sa `enama koje su u polo`aju u kome sam ja bila. Ne treba plakati oko onoga {to se desilo, ve} treba na}i na-ina da se suo-ite sa drugim ljudima. To je najte`e, jer niko ne `eli da se nosi sa smr}u, pogotovo ako su neke od va{i prijateljica trudne, pa se pla}e ~ak i vas, jer predstavljate ono {to ne `ele da im se desi. Otkrila sam da su moji prijatelji l-ekivali da se pretvaram kao da se ni{ta nije desilo. Ne smatram da su oni lo{i prijatelji, prirodno je `eleti da se izbegnu takve stvari. I tako je moja fantasti-na trudno}a u kojoj su se desile mnoge stvari u mojoj glavi, u mom telu, koje su mi pomogle da se promenim i saberem, morala da bude sahranjena. ^ak i posle godinu dana,*



*vidim njihov bol i strah za mene, sada kada se nalazim u osmom mesecu trudnu}e sa svojim drugim detetom. Ja sam ta koja ih smiruje i koja ih uverava da }e sada sve biti u redu.*

Mo`ete se ose}ati krivom zbog toga {to se pla}ite. Da li to zna-i da }ete biti slaba i ne tako dobra majka? Ne verujte u pri-e da ne smete sebi dozvoliti ove depresije, jer morate biti jaki, zreli, puni ljubavi i prihvatanja.

Va{a ose}anja su opravdana. Budite slobodni da ih ispoljite i da vas ona oja-aju.

### **OSE}ANJA MU{KARACA O VAMA I VA{OJ TRUDNO}I**

Kako }e mu{karac sa kojim ste u vezi reagovati na vas? To zavisi od toga {ta vi ose}ate o sebi, o va{oj vezi i od toga {ta on ose}a o sebi, o-instvu i gde on vidi sebe u va{oj trudno}i. Najbolje je da bude uklju-en u sve koliko je god to mogu}e. U`ivajte u va{oj trudno}i zajedno, pripremajte se i u-ite zajedno. Mo`e ga privu-i i fascinirati va{e rastu}e telo, ali iz nekih razloga koji imaju veze sa njegovim odrastanjem i odre|enim problemima, mo`e biti uznemiren, zbunjen i zastra{en promenama kod vas i onim {to }e se desiti. Njegova ose}anja mogu mnogo da variraju.

*Ponekad sam razmi{l}jao kako si divna i kako ti je stomak lep, a ponekad si izgledala kao sme{an, trudni insekt. Tvoj nabubreli pupak izgledao je -udno.*

Ukoliko imate problema, razgovarajte o svojim ose}anjima. Razgovor vas mo`e, tako|e, podsta}i da preispitate konvencionalno poimanje lepote kojem smo svi izlo`eni. Mogu}e je da on ne}e biti u stanju da razgovara ili da iza|e na kraj sa svim promenama i odgovornostima koje va{a trudno}a podrazumeva. Mo`e biti ljubomoran i odbojan. Neki mu{karci tra`e druga-iju `enu od one trudne sa kojom `ive, bez obzira da li su o`enjeni ili ne. Drugi, iako vas zaista ne napu{taju, mogu se emotivno udaljiti od vas, u ovom presudnom trenutku.

### **BITI LEZBEJKA U DRUGOM STANJU**

Sve je više lezbejki koje `ele da imaju decu sa svojim partnerkama kroz ve{ta-ku oplodnju ili odnos, i da stvore porodice. Imate iste radosti i iste brige kao heteroseksualni parovi. Na mnogim mestima lekari, klinike i bolnice prihvatite vas kao par kada idete na preglede, dok drugi ljudi mogu imati predrasude. U zavisnosti od situacije, mo`da ne}ete `eleti da se poverite svom lekaru, mo`ete -ak promeniti lekara i ako to u-inite mo`ete izazvati pozitivan efekat.

*Zatra`ila sam na po-etku trudno}e da Meri bude sa mnom tokom poro|aja. Zamolila sam bolnicu, napisala im pismo, rekli su mi da ve}e mora da odlu-i. Stalno su me {tkali. U me|uvremenu razvila sam dobar odnos sa svojim lekarom. Na po-etku je imao negativno mi{ljenje o meni, ali kada me je upoznao, dopala sam mu se i sve se promenilo. I{ao je da moli za mene i dobio je dozvolu da Meri bude uz mene. Tako je mi je kasnije re-eno da je razgovarao sa osobljem da bi ih pripremio na to da }emo Meri i ja biti zajedno. Rekao im je da ukoliko neko ima negativan odnos prema lezbejstvu ne treba da bude tamo gde smo nas dve. Rezultat je bio da su svi bili puni podr{ke tokom poro|aja.*

### **VODJENJE LJUBAVI TOKOM TRUDNO]E**

Mo`ete imati podeljena ose}anja u vezi vo|enja ljubavi tokom trudno}e. Va{e raspolo`enje i `elje }e se menjati.

*@elela sam da vodim ljubav vi{e nego ikad.*

*Imala sam ambivalentan odnos prema vo|enju ljubav. Pobacila sam nekoliko puta. @elela sam da vodim ljubav, ali sam se pla{ila. Kao samostalna `ena bilo mi je te{ko da na|em mu{karca koji bi me smatrao privla-nom sa tolikim stomakom. Nisam imala seksualni kontankt poslednja dva meseca.*

Mo`da }ete se ose}ati otvorenijom i senzualnijom nego ikada pre. Neke `ene do`ive orgazam ili vi{estruki orgazam

po prvi put, ali va{a ose}anja mogu da se menjaju svakog me-  
seca, svakog tromese-ja. Ako se pla{ite da vo|enje ljubavi  
mo`e da povredi bebu, ne bojte se - ne}e.

Mo`ete koristiti trudno}u za eksperimentisnje sa razli-i-  
tim na-inima vo|enja ljubavi, od dodirivanja i senzualnih  
masa`a, pa sve do otkrivanja novih polo`aja. Pri kraju  
trudno}e polo`aj mu{karac na vrhu je najneugodniji za sve  
`ene. Poduprite se jastucima, vi naravno na vrhu, oboje  
opu{teni jedno do drugog kao dve ka{ike koje se uklapaju.  
Probajte uzajamnu masturbaciju ili bilo {ta drugo senzualno i  
zadovoljavaju}e.

Mo`ete koristiti trudno}u kao vreme da nau-ite kako  
izgledaju va{i polni organi i kako da gr-ite i opu{tate karli-  
ne mi{i}e. Orgazam tokom masturbacije i vo|enja ljubavi je  
dobar za vas. Vo|enje ljubavi vas zbli`ava sa partnerom i  
mo`e vas pripremiti za davanje, uzimanje, otvaranje i duboku  
relaksaciju za poro|aj. Trudno}a mo`e biti `ivopisan izraz  
va{e seksualnosti.

Nakon vo|enja ljubavi va{e materi-ne kontrakcije se  
mogu nastaviti. Oseti}ete da vam se materica skuplja, a zatim  
opu{ta. Ali vo|enje ljubavi mo`e dovesti do poro|aja pri  
kraju tudno}e jedino ako ste spremni da zapo-nete poro|aj.  
Neki istra`iva-i veruju da prostaglandin koncentrisan u  
spermi mo`e izazvati materi-ne kontrakcije, ali za to ne  
postoji potvrda.

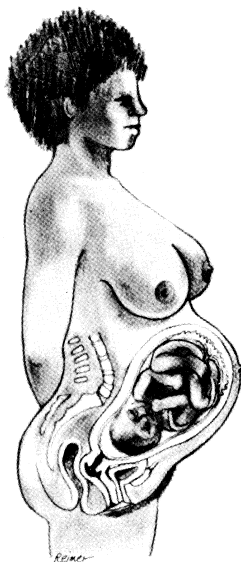
Ne bi trebalo da imate seksualne odnose ako imate bolove  
u stomaku ili u vagini. Odnose treba izbegavati ako imate  
materi-no krvavenje, ako je vodenjak pukao (tada je prisutna  
opasnost od infekcije), ili ako mislite da biste mogli pobaciti.  
Ako va{ partner radi u okru`enju gde postoje mogu}nost da  
se toksini koncentri{u u spermi, trebalo bi da koristi  
kondom. Ako vi ili va{ partner imate herpes trebalo bi da  
izbegavate kontakt sa mestima na kojima se on pojavio.

### TRE]E TROMESE^JE - OD DVADESETSEDME DO TRIDESETOSME NEDELJE

#### FIZI^KE PROMENE

Materica postaje veoma velika i tvrda na dodir.

ŽENA U 40-TOJ NEDELJI TRUDNOĆE



*Se}am se kako su moji prijatelji bili iznene|eni kada bi dodirnuli moj stomak. O-ekivali su da bude mekan i ne-kako `elatinozan, ali bili su zaprepa{}eni njegovom -vrstionom.*

Materica je sna`an mi{i}ni organ. Mo`ete osetiti i videti pokrete va{e bebe i spolja. To su pokreti koje beba pravi kad menja polo`aj, kada se prevr}e ili {tuca. Ponekad beba pritiska va{u be{iku pa imate potrebu za mokrenjem -ak i kada zaista nemate mokra}e. Pokreti bebe mogu da izazovu i bol, ali on kratko traje. Ponekad pri kraju trudno}e beba pritiska nerve {to tako |e mo`e biti bolno.

Va{a beba }e le`ati uvek u odre|anom polo`aju, ponekad naglava-ke, le|ima ka va{oj prednjoj strani, ili ponekad koso. Beba se -esto okre}e. Lekar vam mo`e pomo}i da otkrijete u kom se polo`aju beba nalazi. Ponekad beba le`i mirno. Poznato je da bebe spavaju u materici. Ukoliko ne ose}ate pokrete bebe tri ili -etiri dana i uznemireni ste zbog toga pozovite svog lekara i pitajte ga da li bi mo`da bilo dobro da se proverii rad srca bebe. Obi-no su to periodi u kojima se beba odmara i mogu trajati po nekoliko dana.

Osetijete da se va{a materica s vremena na vreme ste`e. Za ove bezbolne kontrakcije veruje se da oja-avaju mi{i}e materice, pripremaju}i ih za poro|aj.

Posta}e vam veoma neudobno da le`ite na stomaku, mo`ete ostati bez daha. Materica vr{i pritisak na plu}a i dijafragma se mo`e pomeriti navi{e -ak za par santimetara. Po{to se plu}ni volumen u trudno}i pove}ava, udisa}ete vi{e vazduha nego pre. Ponekad kada le`ite, za trenutak mo`da ne}ete mo}i normalno da di{ete. Poduprite se jastucima ili se okrenite na stranu i pritisak na dijafragmu }e popustiti.

Srce je najvi{e optere}eno oko trinaeste nedelje trudno}e. Docnije se to optere}enje do poro|aja ne pove}ava.

Ako imate hemoroide ili pro{irene vene izbegavajte dugo stajanje, a dok le`ite ili sedite podignite noge.

Materica podi`e `eludac tako da se on izravjava. Lo{e varjenje hrane postaje sve uobi-ajenije. Ako imate goru{icu,

spavajte sa podignutom glavom i ramenima. Jedite male obroke.

Ukoliko imate nasanicu, ili probleme sa spavanjem zbog bebinih pokreta, poku{ajte da se {to bolje namestite, idite u {etnju ili se kupajte u toploj vodi. Pijte toplo mleko ili -aj od kupine. Izbegavajte pilule za spavanje. Lake ve`be tokom dana pomo}i}e vam da bolje spavate.

*Mislim da znam razlog tom nespavanju, treba toliko toga uraditi. Energija se skuplja za nadolaze}e krize. Se}am se kako sam lunjala po ku}i u pono} puna energije, i kona-no na{la sandalice koje je moje prvo dete nosilo jo{ dok se gegalo. Pa`ljivo sam ih o-istila i izglancala za novu bebu. Tada sam fino zaspala.*

Pupak postaje ispup-en.

Po{to je va{e telo ote`alo hoda}ete druga-ije da biste odr`ali ravnote`u, naginja}ete se unazad da biste uspostavili ravnote`u zbog te`eg prednjeg dela. To mo`e da izazove bolove u le|ima za koje tako|e postoje ve`be. Delovi karlice su razdvojeniji.

Oko 4 do 2 nedelje pre ro|enja, a ponekad ve}i u sedmom mesecu, bebina glava se sme{ta u karlicu majke. Ovo se zove "olak{avanje" ili "spadanje«. Ono olak{ava pritiska na `eludac. Neke `ene se zaista ose}aju mnogo lak{e. Ako ste imali problema sa disanjem, vi{e nema pritiska ni na dijafragmu. »Spadanje« mo`e izazvati zatvor jer su creva pritisnutija nego ranije.

[to se ti-e zadr`avanja vode u organizmu, prose-na trudnica zadr`i od 3,5 do 6,5 litara te-nosti. Polovina ove koli-ine bude zadr`ana u poslednjih 10 nedelja. Oticanje zglobova je uobi-ajeno.

#### **VA[A OSE] ANJA O SEBI I O TRUDNO] I**

*Po-ela sam da ose}am da sve ovo predugo traje. Slikali su me u osmom mesecu. Moje lice mi se -inilo tu`no i odsutno.*

*Imala sam nesаницe. Nisam nikako mogla udobno da se namestim. Nisam mogla da spavam jer se toliko ritao.*

*Veza izme|u majke i deteta koje nosi je najlep{a i najjednostavnija.*

*@ao mi je bebe koja mora da iza|e iz utrobe.*

**POLO@AJI DA BI SE BEBA POSTAVILA U POLO@AJ  
"GLAVA DOLE"**

Treba zapo-eti nakon 13. nedelje trudno}e pa sve do -etiri nedelje pre poro|aja ili sve dok se promena polo`aja bebe ne desi.

1. Lezite na le|a, na -vrstu podlogu sa karlicom poduprtom jastucima iznad glave. @eludac treba da vam bude prazan ovaj stav ispravlja obrnut polo`aj u polo`aj "glava dole" kod 89% beba. Le`anje glavom na dole na metalnoj plo-i sa jednim krajem oslonjenim na krevet ili stolicu je ponekad udobnije od le`anja uz pomo} jastuka. Ve`bajte ovo dva puta dnevno po deset minuta.

2. Polo`aj kolena - grudi. Kle-ite na sve -etiri, savite ruke i stavite glavu na njih, razmaknite kolena i dr`ite le|a pravim. Be{ika bi trebalo da vam bude prazna. Ako ve`bate ovaj polo`aj sa glavom na kraju kreveta, mo`ete staviti knjigu ispod tako da mo`ete i da -itate. Ve`bajte dva puta dnevno po deset minuta.

## **ispitivanja pre ili tokom trudno}e**

### **RH FAKTOR**

Rh faktor je sastojak krvi. Najmanje 86% ljudi poseduje ovu tvorevinu koja obla`e crvena krvna zrnca. To su o Rh pozitivne (Rh+) osobe. Oni koji je nemaju su Rh negativni (Rh-). Ako neko Rh negativan primi transfuzijom krv koja sadr`i Rh+ faktor, organizam postepeno stvara antitela koja ga {tite od neprijateljskog Rh faktora, izazivaju}i prskanje crvenih

krvnih zrnaca i osloba|anje njihovog sadr`aja u cirkulaciju.

Isti proces se mo`e javiti tokom trudno}e, zato {to odre|ena koli-ina krvi prelazi kroz posteljicu izme|u majke i fetusa, mada njihovi sistemi ostaju odvojeni. Na poro|aju zbog odvajanja posteljice od materice mo`e do}i do ve}eg krvavljenja i majka mo`e resorbovati ve}u koli-inu bebine krvi. Ovo me{anje sa ne javlja -esto. Ukoliko ste Rh negativni, trudni ste prvi put i niste primili transfuziju koja sadr`i Rh pozitivnu krv, sa va{om prvom bebom }e biti sve u redu. Me|utim pri poro|aju vi mo`ete primiti Rh pozitivnu krv va{e bebe, {to izaziva reakciju u krvi koja po-inje da stvara antitela. Ova antitela }e biti prisutna u krvi majke u slede}oj trudno}i. Antitela mogu pre}i u krvotok va{eg drugog deteta dok se ono razvija, te napasti i uni{titi njegova crvena krvna zrnca. Kao rezultat ovoga beba mo`e biti mrtvoro|ena, anemi-na ili retardirana.

Zbog toga svaka Rh negativna `ena treba redovno da pregleda krv, jo{ od po-etka trudno}e. Ukoliko je Rh negativna treba da obrati pa`nju na slede}e:

1. Mora se proveriti Rh faktor oca. Ukoliko je on tako|e Rh negativan sve va{e potomstvo }e biti Rh negativno i nema potrebe za daljim proveravanjem.

2. Treba da znate da li ste prethodno dobijali transfuziju. Mogu}e je da je `ena sa Rh negativnom krvi primala Rh pozitivnu krv tokom transfuzije i tako ve} stvorila antitela.

3. Treba da kontrolisate titar antitela tokom trudno}e.

4. Mo`e se uzeti uzorak amnionske te-nosti amniocentezom da bi se videlo da li su krvne }elije fetusa promenjene. Ukoliko je nivo bilirubina u amnionskoj te-nosti visok, postoji mogu}nost da plod trpi i da mu treba dati transfuziju dok je jo{ u materici.

#### RHOGAM

Preparat pod nazivom Rhogam napravljan je da bi spre-io razvoj antitela. *Da bi Rhogam bio efikasan morate ga uzeti u okviru 72 sata nakon poba-aja, i od drugog meseca pa nadalje posle svakog slede}eg abortusa ili trudno}e.*



[ta se mo`e u-initi ako je krv ploda napadnuta maj-inim antitelima? Postoje tehnike za zamenu krvi fetusa dok se jo{ nalazi u materici. Tako|e postoji mogu}nost zamene bebine krvi nakon ro|enja. Raspitajete se kod lekara o rizicima i koristima ovih zahvata. Potra`ite druge Rh negativne `ene i porazgovarajte sa njima o njihovim iskustvima. Zahvaljuju}i Rogamu i ovim novim tehnikama najve}i broj Rh inkopati-bilnih beba ra|aju se zdrave.

## ***ispitivanja tokom trudno}e***

### **ODLUKA**

Genetski testovi tokom trudno}e izazivaju mnoge dileme kod `ena. U protekloj dekadi, uvedeni su mnogi novi gene-tski testovi na "tr`i{te prenatalne nege" neprofitnih, ali i trgo-va-kih geneti-kih laboratorija. Mnogi od ovih medicinskih i hirur{kih testova sada se rutinski izvode na `enama tokom trudno}e da bi obezbedili informacije, sa variraju}om ta--no{u, a bez odgovaraju}e informacije o samim testovima i njihovoj sigurnosti. Po{to je toliko mnogo ovih testova na-pravljeno, patentirano i pu{teno napolje, verovatno }e vas ubediti da im se podvrgnete i to ne za va{e dobro ili za dobro va{e bebe, ve} da bi omogu}ili lekarima da steknu iskustvo u izvo|enju tih testova i postizanju rezultata, a vi }ete mo`da biti uklju-eni u izvesna ispitivanja i studije.

### *Imate pravo da odbijete svaki test.*

Ispitivanja su opravdana kada postoji sumnja o rizi-noj trudno}i zbog nekog zdravstvenog problema.

Ra|anje deteta uvek uklju-uje nepoznanice, i -ak sa svim raspolo`ivim testiranjima mnogi problemi ne mogu biti ot-kriveni. ^esto verujemo da u na{ojoj tehnolo{koj medicinskoj kulturi novi testovi gotovo magi-no spre-avaju bolesti i nedostatke, i da smo zaista neodgovorni ako odlu-imo da im se ne podvrgnemo. Iako se testovi mogu koristiti u odre|e-nim slu-ajevima, nije opravdano raditi ih rutinski, jer ne moraju uvek biti sigurni za nas i na{e bebe. Oni pretvaraju u



medicinski problem na{u trudno}u i na taj na-in mogu izazvati nepotrebnu uznemirenost. Na `alost, ~esto nas samo njihovo postojanje pritiska i podsti-e nas da im se podvrgne-mo.

*Moj sin je ro|en pre 14 godina. U posljednje tri godine imala sam poba-aj, zatim sam ostala ponovo u drugom stanju. Iako sam planirala da uradim amniocentezu tokom posljednje trudno}e, poba-aj je promenio moje mi{ljenje. Kada je medicinski centar izdao informativni pamflet o amniocentezi u kojem je re-eno da postoji 1,5% mogu}nosti za poba-aj ili povredu fetusa, i kada smo moj mu` i ja pro-itali dosta o tome, shvatila sam da ako budem morala jo{ jednom da pretrpim takav gubitak, posta}u slu-aj. Zato sam odlu-ila da to ne uradim.*

*Bila sam pod ogromnim pritiskom, imala sam 38 godina. Moj doktor me je po`urivao, kao i moj otac, roditelji mog mu`a, moja sestra je tako|e uradila amniocentezu kao i sve moje prijateljice, bez pogovora. Nekako podsvesno sam znala da bih radije imala poba-aj nego bebu sa Daunovim sindromom.*

*Tri nedelje sam se u`asno ose}ala. Tada me je jedan od mojih prijatelja pitao: "[ta je najgore {to bi moglo da se desi?]" Rekla sam da bi najgora stvar bila da je beba zdrava, a da amniocenteza izazove poba-aj. To je presudilo-nema amniocenteze. Zaista sam donela odluku. Dobro smo to pre`iveli. Moja k}erka je divna i zdrava.*

Ne postoji lak odgovor. Veoma je verovatno da }ete biti podvrgnuti velikom broju testova ako je va{ lekar tehnolo{ki orijentisan aku{er, ili ako planirate da rodite dete u velikoj bolnici. Babice obi-no ne preporu-uju rutinsko izvo|enje ovih testova, mnoge veruju da oni uop{te nisu potrebni, i da, u stvari, vode pretvaranju trudno}e u medicinski problem.

Lekari ~esto nude ili koriste ultrazvuk i amniocentezu. Dok su jedni zainteresovani isklju-ivo za dobrobit va{e bebe

drugi {tite samo sebe time {to su uradili sve {to je bilo u njihovoj mo}i, u slu-aju da ne{to krene naopako.

*Moj doktor je insistirao da se uradi amniocenteza i tako smanji svaki rizik. Stalno me je pitao kada }u to da uradim. Kona-no, tokom jednog pregleda uhvatio me je u trenutku kada sam bila veoma ranjiva. ^ak i kada sam se popela na sto da bi mi to uradili, jo{ uvek nisam zaista odlu-ila da li to `elim.*

Veoma je va`no da razmislite o tome za{to se testovi rade, da saznate o procedurama i da se ne ose}ate kao da ste pod pritiskom, ve} da se ose}ate ugodno koliko je god to mogu}e kada donosite odluku.

*Imala sam 37 godina, i ve} dvoje dece, bila sam zdrava i ponovo trudna nakon 17 godina. Jednostavno sam znala da ne `elim nikakvu iglu u svojoj utrobi.*

Nekoliko testova mo`e obezbediti specifi-*ne* informacije o stanju ploda. Ultrazvuk ili sonografija (UZ) i amniocenteza su najuobi-ajenije procedure. Pomo}u ovih testova lekari mogu da identifikuju izvesne nedostatke kod fetusa kao {to su spina bifida, Daunov sindrom, cisti-na fibroza i neki tipovi mi{i}ne distrofije. Ultrazvuk je jednostavna medicinska metoda. Amniocenteza je te`a, du`e traje i skuplja procedu-ra, a sobom nosi rizik od infekcije.

Prvobitno su testovi bili namenjeni `enama koje su imale razloga da budu zabrinute za zdravlje svoje bebe po{to su ve} rodile decu sa izvesnim nedostacima, koji su nasledni u njihovoj ili porodici partnera, ili iz nekog drugog razloga veruju da se njihovo dete mo`e roditi sa nedostatkom. Me|utim, sada se testovi rade gotovo svim trudnicama. Kod pribli`no 95% `ena koje su ispitane rezultati su negativni. Naravno, negativan rezultat odre|enog testa ne garantuje da beba nema neke druge probleme, mada je verovatno}a manja. Za utvr|ivanje mnogih anomalija testovi ni ne potoje.

Kada razmi{l}jate o nekom testu trebalo bi da postavite slede}a pitanja.

Kakve je prirode nedostatak koji se testira? Kako mogu da se dobiju informacije od osoba koje imaju taj nedostatak?

Koja medicinska ustanova je najbolja za odre|enu vrstu testa? Koji lekar je najbolji?

[ta }ete saznati iz testa? Koliko je test ta-an?

Koji su rizici za mene i bebu ukoliko se podvrgnemo testu?

Koliko dugo se ~ekaju rezultati?

Koje su mi mogu}nosti na raspolaganju ukoliko test poka`e pozitivan rezultat?

Odlu-ite da li zaista `elite, i da li vam je zaista potreban test kome se podvrgavate. Razgovarajte o tome sa va{im lekarom, pogotovo ako on rutinski izvodi testove. Trazite da razgovarate sa geneti-arem. Budite sigurni da razumete {ta se de{ava i za{to. Ukoliko i{ta sumnjate tra`ite jo{ neko mi{ljenje. Razgovarajte sa `enama koje su se podvrgle testu.

#### ULTRAZVUK

Ultrazvuk se koristi tokom cele trudno}e, iako razlog ukoliko uop{te postoji, za rutinsku primenu, nije jo{ uvek jasno ustanovljen. Ova metoda koristi naizmeni-ene, visokofrekventne zvu-  
ne talase da bi se stvorila slika unutra{njih organa. Procedura se vr{i preko trbu{nog zida ili vaginalno. Kod vaginalnog ultrazvuka, koji je noviji, sonda se uvodi u vaginu. Nekim `enama je ugodnije ako same stave sondu u vaginu. Kod ultrazvuka preko trbu{nog zida, tehni-ar ili lekar pokre}u sondu gore dole preko va{eg stomaka, a kompjuter prevodi u slike na video ekranu. Kada ga izvodi sposoban tehni-ar, ultrazvuk mo`e biti dragocen, mada ne znamo dovoljno o njegovim mogu}im ne`eljenim efektima tako da se dovodi u pitanje rutinska upotreba ultrazvuka, pogotovo u ranoj trudno}i.

#### AMNIOCENTEZA - PREGLED PLODOVE VODE

To je invazivna metoda kojom se utvr|uje stanje hromozoma i odre|eni metaboli-ki i biohemijski poreme}aji ploda. Deo je standardne medicinske prakse koju lekari primenjuju na `enama starim preko 35 godina, zato {to je kod njih pove}ana mogu}nost ro|enja beba sa Daunovim

sindromom, mongoloidnost. Daunov sindrom je naj-est{i defekt hromozoma utvr|en amniocentezom. Pribli`no se javlja jedan slu-aj na 400 poro|aja kod `ena starijih od 35 ili vi{e godina. Rizik se pove}ava sa staro{}u i dosti`e cifru od jedan u 100 poro|aja kod `ena starijih od 40 godina.

Lekari razmatraju upotrebu postupka amniocenteze kada je trudnica blizu 35 godina starosti. Mnogi lekari amniocentezu preporu-uju kad `ena ima 38 godina. Neki lekari ne}e prihvatiti -etrdesetogodi{nju `enu kao klijenta ako ona odbija amniocentezu. Ako vam lekar preporu-uje amniocentezu zbog va{e dobi ili genetskih poreme}aja u porodici, odluku }ete doneti po{to razmotrite svoju porodi-nu situa-ciju, svoj odnos prema medicinskim procedurama i rizicima koji proizilaze iz njih, svoj stav o abortusu i mogu}nosti ra|anja deteta sa izvesnim nedostatkom.

Nedostaci se razlikuju po svojoj ozbiljnosti. Upoznavaju}i decu koja imaju nedostatke i njihove roditelje mo`e vam pomo}i da se uvidite {ta bi takva situacija zna-ila za vas i va{eg partnera. Razli-iti ljudi imaju razli-ita mi{ljenja o ovome i va`no je da odluku ne donosite pod pritiskom.

*Kada sam iznenada ostala u drugom stanju sa 43 godine, doktor mi je rekao za amniocentezu. Rekla sam mu da zbog svoje veroispovesti, bez obzira na rezultat testa ne}u raditi abortus. Tada je predlo`io da razmislim o podvr-gavanju testu da bismo otkrili u kom se stanju nalazi beba, te da bismo tako bili uvereni da je sve u redu. Razgovarala sam ponovo o tome sa svojim mu`em i on je smatrao da je predlog razuman. Bilo je veoma uznemiruju}e kada smo saznali da beba ima Daunov sindrom, ali to nije promenilo na{e prvobitno mi{ljenje. To {to smo saznali o bebinom stanju unapred, pomoglo je. I{la sam na kliniku koja poma`e roditeljima da brinu o deci sa Daunovim sindromom i razgovarala sa mnogim roditeljima. Kao {to smo se mi pripremali tako smo i na{oj deci pomogli da znaju {ta ih o-ekuje. Svi zajedno smo izabrali bebino ime i deca su -ekala da do|e ku}i kako bi i oni pomogli u njenoj nezi.*

Va`no je da razmotrite sa svojim lekarom bolesti u svojoj porodici i porodici partnera.



Procedura: lekar izvodi amniocentezu u ambulanti, bolnici ili u svojoj ordinaciji, uz iskusnog tehničara koji proverava položaj ploda i posteljice. Neki lekari koriste lokalnu anesteziju da anesteziraju kožu, a drugi ne. Lekar zatim uvodi dugu, tanku iglu kroz trbušni zid u utrobu i uvlači približno 4 kafene kašičice tečnosti u špricu. U retkim slučajevima lekar je proceduru ponoviti da bi dobio potrebnu količinu tečnosti. Tokom ove procedure osećate bockanje na koži, grčenje kada igla ulazi u uterus i pritisak kada se povlači tečnost. Ove reakcije su normalne i ne znače da nešto nije u redu, ali treba da se smanje i nestanu u toku dana, ukoliko ne prestanu javiti se vašem lekaru.

*Nisam bila uznemirena zbog intervencije, ali kada razmislim drago mi je što je moj muž došao sa mnom. Niko mi nije rekao koliko je važno imati nekog pored sebe da vas drži za ruku i podrži vas. Lekar nije mogao da pogodi pravo mesto iglom pa je dugo kružio njome. To je bolelo i bila sam zaista uznemirena, konačno je izvukao iglu i pokušao ponovo. Drugi put nije bilo problema, ali već sam bila dovoljno rastrojena. Osoblje i lekari su bili divni, ali trebalo je da prethodno razgovaram sa nekim ko je prošao kroz to iskustvo.*

Ispravna upotreba ultrazvuka i odgovarajuće veličine igle kod amniocenteze je veoma važna. Kada bolnica koristi neodgovarajuće tehnike rizik za plod se povećava. Možete odlučiti da odete u drugu bolnicu u kojoj su bolji uslovi a osoblje iskusnije. Raspitajte se ko je specijalizovan za ovu proceduru i saznajte koliko amniocenteza rade. Razgovarajte sa drugim ženama koje su radile amniocentezu. Uzorak plodove vode sastoji se od ćelija i tečnosti. Čelije su slojane i pravi se fotografija njihovih hromozoma. Možete dobiti sliku hromozoma (kariotip) ako želite. Neke žene ne žele da vide ovu sliku jer se pol bebe određuje iz hromozoma. Drugi više vole da saznaju pol bebe pre nego što je rođena.

Amniocenteza se uobičajeno izvodi između 16. i 18. nedelje trudnoće, međutim može se uraditi već u 12. nedelji.