

Otklanjanje učestalih problema u trudnoći

Mučnina i povraćanje

U trudnoći se mučnina i povraćanje ponekad nazivaju "jutarnja mučnina," ali mogu da se pojave u bilo koje doba dana. Prouzrokuju ih nagla povećanja u razini hormona za vrijeme trudnoće. Najčešće se pojavljuju u prvim sedmicama trudnoće i nestaju za oko tri mjeseca. Dolje navedeni savjeti mogu da vam pomognu u smanjivanju jutarnje mučnine:

- ♥ Prije nego ujutro ustanete iz kreveta pojedite par krepera, suhe cerealije ili krišku suhog tosta. Nekoliko minuta sjedite na rubu kreveta a onda polako ustanite.
- ♥ Provodite puno vremena na svježem zraku. Kratko prošetajte ili pokušajte da spavate kod otvorenog prozora.
- ♥ Tokom dana pojedite 5 do 6 malih hranjivih obroka umjesto 2 ili 3 velika. Nikad ne treba da budete bez hrane duže vrijeme.
- ♥ Preskočite hranu jakih okusa ili aroma. Izbjegavajte prženu i masnu hranu.
- ♥ Jedite hranu sa malo masnoće koja se lako probavlja: tjesteninu bez umaka, krekeru, krompir, rižu, nemasno meso, voće i povrće, ribu, perad i jaja.
- ♥ Pijte puno tekućine. Pokušajte cuclati komadiće leda ili zaleđene voćne cucle. Pijte male količine piva od džumbira, bistre juhe ili jabučnog soka.



Pokušajte da povećate periode odmora i tokom dana više puta kratko odspavajte.

Žgaravica i neprobavljivanje hrane

Žgaravica i neprobavljivanje hrane naročito mogu da budu problem u posljednja tri mjeseca trudnoće. Kako beba raste povećava se pritisak na organe za probavu. To može da prouzroči podizanje želučanih kiselina prema gore. Da bi smanjili osjećaj nelagodnosti:

- ♥ Jedite puno manjih obroka i užitajte tokom dana. Jedite polako i hranu dobro prožvačite.
- ♥ Uz obroke ne treba da pijete velike količine tekućine. Nakon obroka sjedite uspravno barem sat vremena.
- ♥ Ograničite unos masne i pržene hrane te hrane koja deblja.
- ♥ Ograničite količine gaziranih pića i pića koja sadrže kofein, agruma i sokova od agruma.
- ♥ Prije spavanja ne treba da jedete ni pijete. Spavajte na podignutom uzglavlju.
- ♥ Nosite odjeću koja vam je komotna u predelu pojasa.

Zatvor

Kod trudnih žena hormonalne promjene mogu da prouzroče zatvor. Pri kraju trudnoće beba koja raste takođe može da vrši pritisak na crijeva. Neki od drugih uzroka zatvora su nedovoljna fizička aktivnost te nedovoljne količine celuloze i tekućine u prehrani. Ako vam se pojavi ovaj problem možete da pokušate nekoliko stvari:



- ♥ Pijte puno tekućine, osobito vode. Cilj treba da vam bude osam čaša od osam unci dnevno. Pomaže i pijenje voćnog soka.
- ♥ Jedite hranu koja sadrži puno celuloze. Dobar izbor je sirovo voće, povrće, grahorice, kruh od stopostotnog cjelovitog brašna i cerealije od mekinja.
- ♥ Pokušajte da jedete uvijek u isto vrijeme svaki dan.
- ♥ Bavite se fizičkom aktivnošću svaki dan. Hodanje ili bavljenje drugim sigurnim fizičkim aktivnostima svaki dan pomaže kod normalnog rada crijeva.
- ♥ Napomena: U trudnoći se ne preporučuje uzimanje laksativa.

Hrana bogata celulozom

Kruhovi/cerealije

Kruh od cjelovitog pšeničnog brašna
Kruh i cerealije od mekinja
Zobene pahuljice
Cerealije od iskosane pšenice
Pahuljice od mekinja
Kruh "pita" od cjelovitog pšeničnog brašna
Tjestenina od cjelovitog pšeničnog brašna

Žitarice

Ječam
Bulgur
Kukuruzno brašno, od cjelovitog zrna
Zobene mekinje
Smeđa riža
Pšenične mekinje

Voće

Jabuka, sa korom
Marelice, sušene
Smokve, sušene
Kivi
Suhe šljive
Grožđice
Maline
Jagode

Povrće

Grah
Brokula, sirova
Prokula
Kupus
Mrkva

Karfiol
Kukuruz
Krompir, sa korom
Grašak
Slatki krompir
Paradajz, sirov
Lišće od repe

Drugo

Orasi
Bademi
Kokosov orah
Lješnjaci
Kikiriki



Odsjek za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri

WIC i nutritivne usluge

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/zakonskih korektivnih kvota za zapostavljene manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za lica sa invaliditetom mogu da se dobiju od Odsjeka za zdravstvo i usluge starijim osobama na 573-751-6204. Građani sa oštećenjem sluha ili govora treba da nazovu 1-800-735-2966. GLASOVNA PORUKA 1-800-735-2466.