

SAVJETI PATRONAŽNE SESTRE

- izbjegavati alkohol i cigarete
- redovita tjelovježba
- pridržavati se uravnotežene prehrane
- redoviti pregled kod ginekologa

Kontaktirajte svoju patronažnu sestru za adekvatne savjete o tijeku trudnoće i pripremi za porod.



Savjetovanje s patronažnom sestrom i prijava za kućnu posjetu i na trudnički tečaj:

web: www.dzz-istok.hr

Grižanska 4- Dubrava: 01/ 4440 163

Hirčeva 1- Maksimir: 01/ 4440 166

Ivanićgradska 38- Peščenica:

01/ 4440 167

Ninska 10- Sesvete: 01/4440 168



DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ISTOK
ŠVARCOVA 20

**PATRONAŽNA ZDRAVSTVENA
ZAŠTITA**



MOJA TRUDNOĆA

ZNAKOVI TRUDNOĆE

MOGUĆI ZNAKOVI TRUDNOĆE

- izostanak menstruacije
- mučnina i povraćanje
- umor
- češće mokrenje
- povećana osjetljivost i promjene na grudima

VJEROVATNI ZNAKOVI TRUDNOĆE

- pozitivan test na trudnoću
- omekšanje vrata maternice
- povećani trbuh

SIGURNI ZNAKOVI TRUDNOĆE

- fetalni pokreti koji se osjete
- fetalni otkucaji na dopleru
- fetus vidljiv na ultrazvuku



PREHRANA

- treba se temeljiti na cjelovitim žitaricama, voću i povrću, te kvalitetnim izvorima bjelančevina i masti
- potrebno dodati 200-300 kcal za razvoj djeteta u 2. i 3. tromjesečju, sve više od toga uzrokuje prekomjernu tjelesnu težinu imogući razvoj dijabetesa
- bitna je redovitost obroka; tri glavna obroka i dva međuobroka za optimalnu dostupnost glukoze za razvoj fetusa



SPAVANJE

- moguća je nesanica koja se javlja zbog emotivne napetosti.
- povišena razina kortizola dovodi do stresa, otežanog sna, te potrebe za čestim mokrenjem.
- preporuka je korištenje jastuka između nogu ili ispod trbuha, te zauzimanje najudobnijeg položaja za spavanje.

TJELESNA AKTIVNOST

- vježbanje je moguće tokom cijele trudnoće ako je zdravstveno stanje zadovoljavajuće
- redovitim vježbama tijelo se prilagođava svakodnevnom porastu tjelesne težine, promjenama u pokretu i držanju tijela, a i smanjuju se napetosti i bolovi u mišićima



SPOLNI ODNOS

- spolni odnos tijekom cijele trudnoće nije opasan ni za majku ni za dijete, pod uvjetom da je trudnoća uredna