

ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Program obrazovanja odraslih: Pratiteljica kroz trudnoću, porođaj i babinje

„Trudnoća”

Željka Kuljak, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ishodi učenja

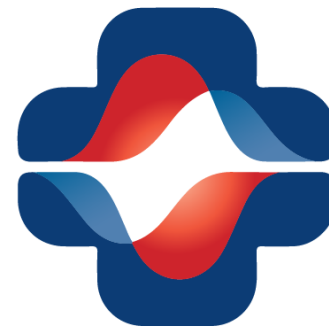
- Po završetku nastavne cjeline sudionici moći će:
 - objasniti fiziologiju trudnoće
 - nabrojati znakove trudnoće
 - objasniti antenatalnu zaštitu
 - objasniti prenatalnu dijagnostiku
 - objasniti prehranu u trudnoći
 - objasniti navike i ponašanje u trudnoći i važnost zdravstvenog prosvjećivanja.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Sadržaj teme

1. Znakovi trudnoće
2. Antenatalna skrb
3. Prenatalna dijagnostika
4. Prehrana u trudnoći
5. Navike i ponašanje u trudnoći



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod

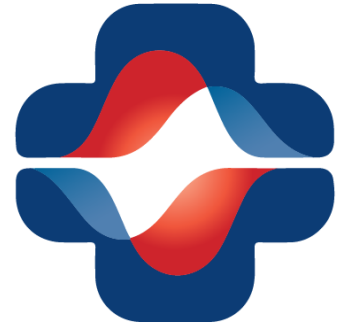
- Trudnoća - spajanje ženske i muške spolne stanice
- Oplođena jajna stanica naziva se *zigota*
- Sadrži diploidni broj kromosoma, 46, od kojih je pola od spermija, a pola od jajne stanice
- Razvoj ploda dijeli se na embrionalno i fetalno razdoblje
- Embrionalno razdoblje traje do 8. tjedna trudnoće
- Fetalno od 9. tjedna pa sve do rođenja
- Trudnoća traje 280 dana ili 40 tjedana
- Fiziološko stanje ženskog organizma koje odgovara ženinim anatomskim i funkcionalnim osobinama



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Znakovi trudnoće (1)

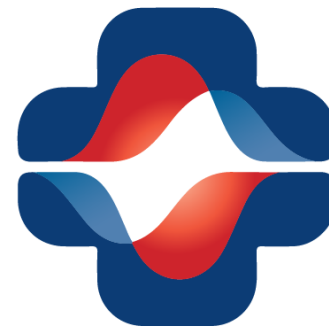
- Nesigurni (subjektivni) znakovi jesu:
- jutarnje gađenje, mučnina i povraćanje (može biti i tokom dana),
- umor,
- psihičke promjene (osjetljivost),
- bolne i napete dojke,
- posebne želje,
- učestalo mokrenje,
- opstipacija,
- slabost i omaglice.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Znakovi trudnoće (2)

- Vjerojatni (objektivni) znakovi jesu:
- izostanak menstruacije,
- porast dojki,
- znakovi na maternici, materničnom vratu i rodnici,
- pigmentacije na koži.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Znakovi trudnoće (3)

- Sigurni znakovi trudnoće jesu:
- ultrazvučna potvrda trudnoće,
- pipaju se dijelovi ploda,
- u kasnijoj trudnoći se čuju kucajevi djetetova srca (KČS).



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Antenatalna skrb (1)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

TRUDNOĆA (*gravidnost*) – anatomske i funkcionalne promjene u org. žene

- spolni organi – najizrazitije
- sve promjene sastoje se od bujanja (*proliferacije*) i pojačavanje funkcije organizma
- promjene su uvjetovane djelovanjem **progesterona i HCG – a**

NAKON POROĐAJA – nastale promjene vraćaju se u prvobitno stanje – *involucijski procesi*

- uspostava dojenja (*laktacije*)

Antenatalna skrb (2)



i
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- zdravstvena zaštita trudnice i djeteta u maternici (**fetusa**), te majke i novorođenčeta
- zaštita trudnice i ploda **tijekom trudnoće**
- CILJ – provođenje preventivnih i kurativnih mjera

Zašto???

- osigurati zdravlje trudnice i završiti trudnoću rođenjem donešenog, živog i zdravog djeteta
- gdje? – dispanzeri, savjetovališta, patronaža...

Antenatalna skrb - zadaće

- Zadaće:
 1. čuvanje zdravlja trudnice tijekom cijele trudnoće
 2. kontinuirano praćenje ploda i njegova razvoja
 3. pravovremeno prepoznavanje nepravilnosti radi što brže primjene liječenja



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prenatalna dijagnostika (1)

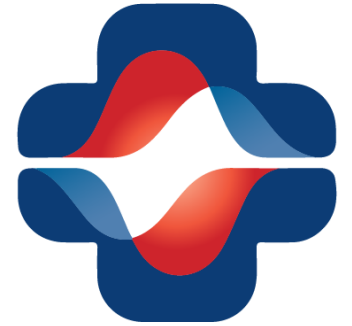


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Uključuje skup metoda pretraga koje otkrivaju malformacijske sindrome i kromosomopatije

- Invazivne i neinvazivne

Prenatalna dijagnostika (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

NEINVAZIVNA

Biokemijske pretrage majčine krvi

2. Ultrazvučna dijagnostika

3. Dijagnostika magnetskom rezonancom (MR) - dokaz dijagnoze teških malformacija

INVAZIVNA

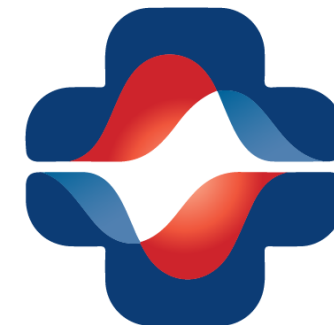
1. CVS – Biopsija korijskih resica

2. Rana i kasna amniocenteza

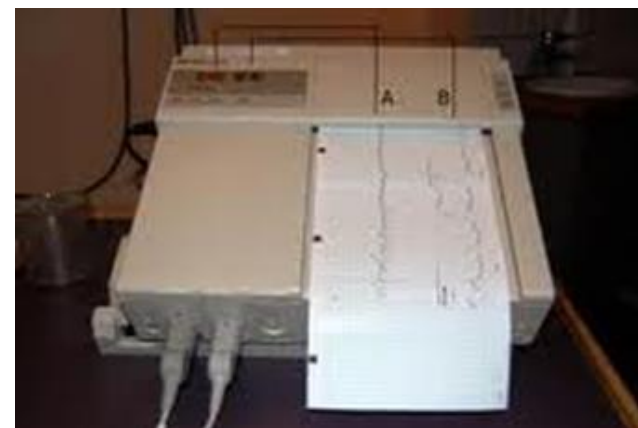
3. Kordocenteza

Ostale metode antenatalne zaštite

- Amnioskopija
- Kardiotokografija

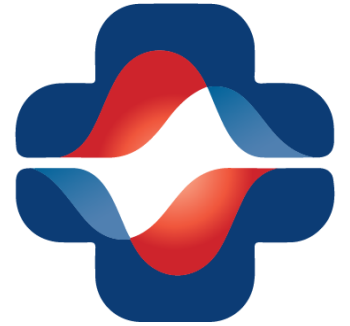


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Prehrana u trudnoći (1)

- Pravilna prehrana trudnice uvelike utječe na pravilan rast i razvoj ploda u trudnoći, ali i na njezino zdravlje
- Trudnica ne treba jesti za dvoje, odnosno količinski unositi prevelike količine hrane, ona mora jesti kvalitetno
- Optimalan dobitak na težini u trudnoći iznosi od 11 do 13 kg, što mjesečno iznosi oko 1.5 kg



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prehrana u trudnoći (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Broj dnevnih obroka: pet, tri glavna (doručak, ručak i večera) i dva međuobroka
- Ograničiti unos hrane poput velikih riba (živa), zaslađivače, namirnice bogate šećerom, suhomesnate proizvode, crne čajeve zbog teina, kavu zbog kofeina
- U potpunosti treba izbjegavati svježu termički neobrađenu hranu poput riba, školjki, mesa, tijesta, jaja, nepasteriziranog mlijeka, sira s plijesni, neopranih namirnica, cigareta i alkohola
- Hrana. dobro oprana i termički obrađena
- Blanširati, kuhati i peći sa što manje masnoća (najidealnije u vlastitom soku)
- Izbjegavati pohanje, prženje, zaprške

Prehrana u trudnoći (3)

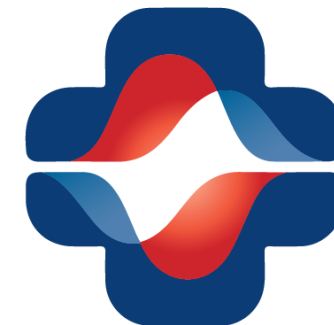
- Ukupan dnevni unos tekućine oko 2,5 l, najviše voda, prirodni sokovi, lagani čajevi, izbjegavanje gaziranih pića
- Pušenje u trudnoći bilo aktivno ili pasivno treba izbjegavati
- Alkoholna pića jednako tako treba izbjegavati
- Psihoaktivne supstance su strogo zabranjene



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Navike i ponašanje u trudnoći (1)

- Trudnoća = DRUGO STANJE!!!
- Razdoblje velikih promjene
- Utjecaj brojnih metaboličkih i biokemijskih zbivanja (hormoni posteljice...)
- Brojne promjene na genitalnim i ekstragenitalnim organima
- Smanjen motilitet probavnog sustava
- Češća konstipacija
- Žgaravica, GERB
- Učestalo mokrenje, uroinfekcije
- Sindrom donje šuplje vene
- Varikoziteti
- Povećana srčana frekvencija
- Otežano disanje
- Trnci u rukama i nogama
- Periferni edemi ruku i nogu
- Hiperpigmentacija kože
- Ispadanje kose
- Promjene psihičkog statusa...



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Navike i ponašanje u trudnoći (2)

- Redovite šetnje i normalna tjelesna aktivnost
- Spolni odnosi nisu zabranjeni (upute porodničara!!!)
- Ljetno kupanje i sunčanje (11 – 18 sati NE)
- Alkohol, pušenje – NE
- Kava, crni čaj – umjerena količina
- Cola i druga gazirana pića – izbjegavati, sadrže kinin
- Radno mjesto – DA
- Mirovanje u zdravoj trudnoći - NE
- Putovanja – izbjegavati dulja i rizična – **OBAVEZAN** sigurnosni pojas za trudnice
- Letenje u zrakoplovu – ne preporuča se u trećem tromjesečju
- Plivanje i vježbe preporučljive uz iskusnog fizioterapeuta i primalju



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Vježbanje u trudnoći

- Redovito (3x tjedno)
- Iskusni fizioterapeut ili primalja
- Izbjegavati balistička kretanja (guranje, skakanje, udaranje)
- izbjegavati trzanje i nagle promjene smjera gibanja
- izbjegavati prekomjerno istezanje ili sagibanje
- Prije vježbanja – zagrijavanje 5 min
- Nakon vježbi smanjenje intenziteta i blago istezanje
- Pratiti puls (trudnica 30 godina maksimalna frekvencija 114 – 142)
- unos tekućine
- Postupno se dizati iz ležećeg ili sjedećeg položaja
- Neobični simptomi (probadanje, bolovi, stezanje, vrtoglavica) – ODMAH prekinuti



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Vježbanje u trudnoći – kada NE

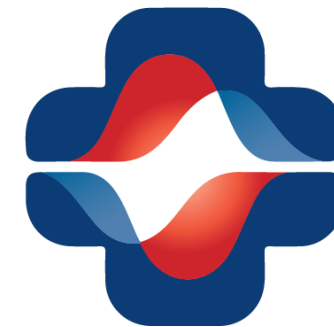
- Vježbanje koje ne dopušta opstetričar
- Krvarenja u trudnoći
- Kontrakcije maternice
- Upalna stanja
- Febrilna stanja
- Prijevremeno prsnuće vodenjaka
- Nepravilni stavovi i položaji ploda
- Višeploidne trudnoće....



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Odjeća i obuća u trudnoći (1)

- Udobna, prozračna, u skladu s gestacijskom dobi
- Cipele udobne, niske pete
- Donje rublje – pamučno



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Odjeća i obuća u trudnoći (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Grudnjak
 - treba biti prilagodljiv (umjesto pamuka, poliaminska vlakna)
 - treba se brzo sušiti, pratiti rast dojki i širenje rebara
 - bez formiranih košarica i žice - za velike dojke: grudnjak s gelom umjesto žice
 - pogodan za dojenje (ne dovodi do zastoja mlijeka, mastitisa)
- Pojas za trudnice
 - ublažava bolove u leđima
 - prema preporuci liječnika koristi se pojas s jačom potporom



Priprema za odlazak u rodilište

- Trudnička knjižica + **Kg i Rh faktor**
- Spavačice
- Jednokratne gaćice
- Ulošci (veliki)
- Jastučići za dojenje
- Krema za bradavice
- Osobna higijena
- Toaletni papir??
- Pelene??
- Pripremiti robicu za novorođenče
- Autosjedalica (dekica za autosjedalicu)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Literatura

- Habek D. *Ginekologija i porodništvo*. Zagreb: Medicinska naklada; 2017.
- Kunina B. i sur. *Moja trudnoća. Sveobuhvatni priručnik za trudnoću, porod i babinje*. Zagreb: 24 sata d.o.o.; 2014.
- Kominiarek MA, Rajan P. *Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation*, Med Clin North Am. 2016 November ; 100(6): 1199–1215. doi:10.1016/j.mcna.2016.06.004.
- Kuvačić I, Kurjak A, Đelmiš J. i sur. *Porodništvo*. Zagreb: Medicinska naklada; 2009.
- Navarrete F, Salud García-Gutiérrez M, Gasparyan A, Austrich-Olivares A, Femenía T, Manzanares J. *Cannabis Use in Pregnant and Breastfeeding Women: Behavioral and Neurobiological Consequences*, Front Psychiatry. 2020 Nov 2;11:586447. doi: 10.3389/fpsy.2020.586447.
- Pecigoš-Kljuković K. *Zdravstvena njega trudnice, roditelje i babinjače*. Zagreb: Školska knjiga; 2005.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska