



ВОДИЧ ЗА

 ТРУДНИЦЕ

у слици

Затруднели сте.
Веома је важно да
водите рачуна о свом
и здрављу свог
детета.



Не пропуштајте предвиђене посете гинекологу!



Идите код гинеколога
у следећим периодима
трудноће:



Идите и на прегледе
ултразвуком:

I у прва три месеца трудноће

I између 7. и 8. нед. трудноће

II 16. недеља трудноће

II између 11. и 14. недеље

III 24. недеља трудноће

III између 20. и 24. недеље

IV 28. недеља трудноће

IV између 30. и 34. недеље

V 36. недеља трудноће



Преглед крвне слике и шећера у крви, урина, одређивање крвне групе и Rh фактора, по потреби генетска и друга испитивања.



Редован одлазак код зубара и поправљање зуба.



Трудне жене и оне које планирају трудноћу треба да узимају фолну киселину пре зачећа и све до 12. недеље трудноће. Важно је обезбедити довољан унос гвожђа храном (месо, јаја, пасуљ) или препаратима гвожђа.

Умерено излагање сунцу неопходно је за обезбеђивање довољних количина Д витамина.





Редовна контрола
крвног притиска
и телесне масе.



Здравствено васпитни рад на
подстицању здравља труднице
и припреми за порођај, као и на
развијању подршке од стране будућег
оца детета и осталих чланова
породице.





Патронажна сестра посећује породицу са трудницом најмање једном,
а по потреби и више пута.

0-6
недеља

7-10
недеља



недеља

15-18
недеља



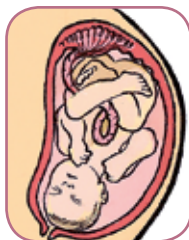
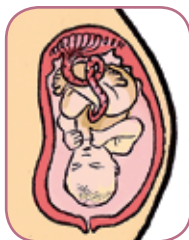
19-22
недеља

23-26
недеља



27-30
недеља

31-36
недеља



36-40
недеља



Како расте ваша беба?



Једите и живите здраво.



Одржавајте хигијену тела и зуба.



Шетајте без умарања и често се одмарајте.



Умерено вежбајте без умарања.



Не подижите тешке ствари!





Хитно! Идите одмах код гинеколога!

Не заборавите да понесете торбу са стварима за личну хигијену, лична документа, као и медицинску документацију са контролних прегледа и потврду о крвној групи.

Припремите све на време тако да вам буде при руци кад затреба.





Омогућите да ваше дете буде
вакцинисано!



Водите вашу бебу на редовну
контролу код педијатра!



Одведите дете на
редовне прегледе
када напуни:

I **месец дана**

II **2 месеца**

III **3 и по месеца**

IV **5 месеци**

V **6 месеци**

VI **9 месеци**

VII **у периоду од 13 до 15
месеци**

VIII **у периоду од 18 до 24
месеци**

IX **у четвртој години
живота**

X **у периоду између 6
и 7 година - обавите
контролни преглед
пред упис детета
школу**



Како беба треба да спава?



Беба не треба да спава на стомаку.



Не треба остављати предмете у бебиној близини.



Просторију не треба прегрејавати, нити бебу превише утопљавати.

Беба треба да спава на леђима, у кревету.



Бебино лице не треба да буде прекривено.



Душек треба да је чврст, чаршав затегнут.



Дојење је здраво за маму и бебу!

Искључиво дојите бебу првих 6 месеци, а након тога додајте и другу храну и воду али наставите са дојењем до друге године и дуже.



Давати беби да сиса
кад и колико жели
без обзира на време.



Не давати беби флашицу и цуцлу,
јер лоше утичу на дојење.





Немојте гњечити већ благо масирати дојке,
јер то олакшава дојење.



Измлазање дојки ће довести
до веће продукције млека,
што ће обезбедити потребне
количине млека за бебу.

Уколико су дојке и после
подоја пуне млека треба
их измлазати и након тога
ставити хладне облоге.



ВОДИЧ ЗА ТРУДНИЦЕ *у слици*

Водич за трудноћу у намењен је породицама које очекују децу, а посебно будућим мајкама, како би што боље водиле рачуна о свом и здрављу своје бебе. И текст и слике у водичу на једноставан начин преносе поруку, због чега се поруке лако памте.

Водич је кратак подсетник о темама које су током трудноће најважније: здравље мајке, значај редовних одлазака код лекара, праћење раста бебе у стомаку, препознавање знакова опасности и потребе за хитним одласком код лекара, здрава исхрана, хигијена и опасности од употребе дувана, алкохола и других штетних супстанци.

Очекујемо да ће водич помоћи и професионалцима и непрофесионалцима да побољшају здравље мајке и детета, те да мајке и очеве успешно припреме за лепшу и лакшу трудноћу и порођај.