

Zdravo življenje nosečnice

Zdravstvena nega nosečnice

Osebna higiena in urejenost

- Nega kože in sluznic naj bo intenzivnejša zaradi pospešenega potenja
- Intimna nega večkrat na dan, pogosta menjava spodnjega perila
- Kožo na trebuhu, dojkah in stegnih mažemo s posebnimi kremami za preventivo ragad
- Nega zob naj bo temeljita, večkrat na dan, priporočene so pogostejše kontrole pri zobozdravniku

Obleka in obutev

- Priporoča se bombažna oblačila, ali iz drugih naravnih vlaken, dovolj ohlapna, brez elastičnih pasov preko trebuha
- Visoke pete niso priporočene, ker še dodatno obremenijo hrbtenico

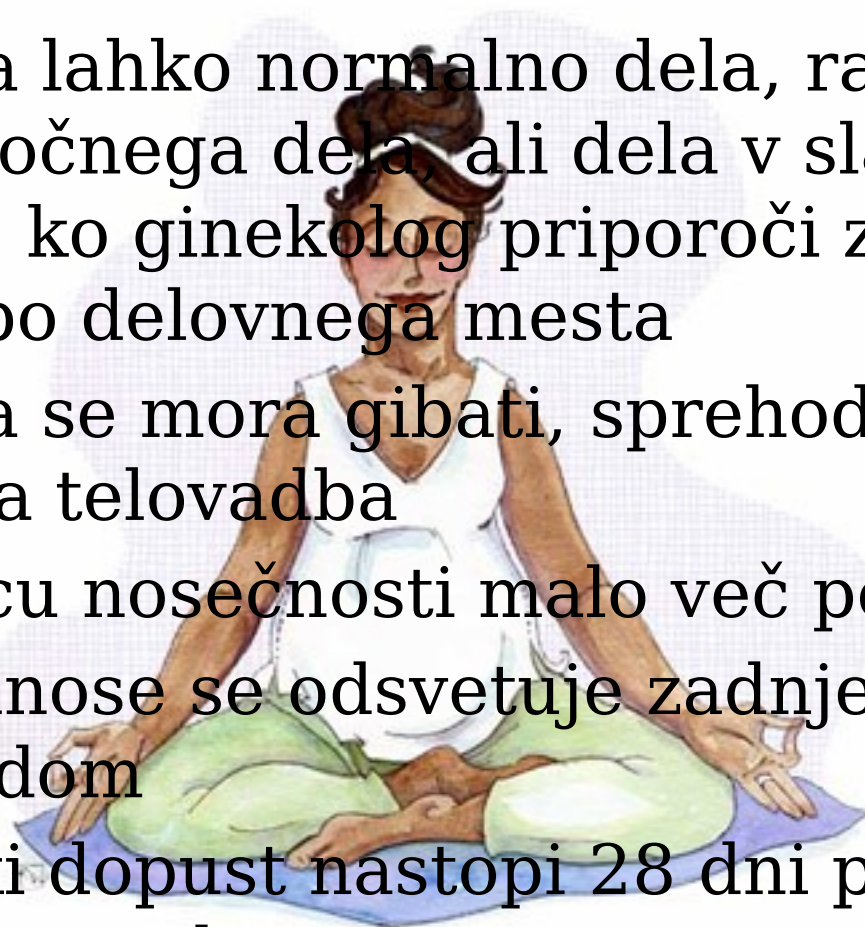


Prehrana

- Pestra, raznolika hrana, bogata z svežim sadjem in zelenjavo
- Beljakovin potrebuje nekoliko več - od 1,2 do 1,5 g na kg telesne teže
- V drugi polovici nosečnosti okoli 2000 Kj več, kot so njene normalne energijske potrebe
- Do 3 l tekočine (voda, nesladkan čaj, razredčen sadni sok)
- Mleka do 1 l zaradi povečanih potreb po Ca
- Nemastne vrste mesa, ribe zaradi pokrivanja potreb po železu
- Dovolj (30g) vlaknin
- Nosečnice naj bi se 3 mesece pred zanositvijo in v nosečnosti uživale dodatek folne kisline (preventiva anomalij nevralne cevi) in po potrebi dodatek železa

Gibanje in delo

- Nosečnica lahko normalno dela, razen v primeru nočnega dela, ali dela v slabih razmerah, ko ginekolog priporoči začasno spremembo delovnega mesta
- Nosečnica se mora gibati, sprehodi ali nosečniška telovadba
- Proti koncu nosečnosti malo več počitka
- Spolne odnose se odsvetuje zadnje 3 tedne pred porodom
- Porodniški dopust nastopi 28 dni pred terminom poroda



Izogibanje nevarnostim v okolju

- Nosečnica naj se izogiba prostorov z veliko ljudi zlasti malim otrokom zaradi prenosa okužb
- Nevarna so sevanja, zato ne na rentgensko slikanje ali drugo vrsto sevanj
- Nevarna so težka fizična dela in športi pri katerih lahko pride do poškodb (jahanje, športi z žogo, gorsko kolesarjenje...)

Psihična priprava na porod

- Nosečnica se izogiba stresu, pri tem ji pomaga cela družina
- Partner mora biti prisoten pri obiskih v materinski šoli, pripravi na porod, nosečnici nudi oporo in pogum
- Zaželeno je da je partner tudi pri porodu, vendar le če je obiskoval pripravo na porod
- V zaželenih nosečnostih je manj težav in komplikacij