

Планирате трудноћу? Шта треба урадити пре зачећа

Planning a pregnancy? Things to do before you conceive

Већина жена зна да за време трудноће треба да пазе на своје здравље - али, знате ли да и здравље бебе можете да заштитите *пре* зачећа. Правилна исхрана пре - као и за време трудноће - може, на пример, да спречи неке дефекте који се јављају при рођењу. То се исто може постићи вакцинацијом против рубеола (German measles), честог обољења које може да доведе до озбиљних оштећења плода. Ако сте пушач, или пијете алкохол и користите неке друге дроге, оставите их чим почнете да *планирате* трудноћу - не чекајте да прво утврдите да сте у другом стању. Док се трудноћа установи, може проћи 6 недеља и више, а то значи да је плод током овог периода био изложен тим дрогама.

Шта треба знати о рубеоли (German measles)

Рубеола је заразна болест која, ако се јави код труднице, може да изазове озбиљне дефекте код још нерођеног детета. Око 90 одсто беба чије мајке оболе од рубеоле у првих 8 недеља трудноће имаће озбиљне проблеме. Код бебе може доћи до оштећења слуха, вида, мозга, а повећава се и опасност од спонтаног побачаја и доношења на свет мртворођенчета.

Веома је важно да пре него што затрудните осигурате да сте имуни на рубеоле. Једноставна провера крви може показати да ли сте, или не имуни на рубеолу. Ако нисте, можете се вакцинисати - али вакцинација се мора обавити *пре* зачећа. Ако сте у годинама када још можете да рађате, а нисте вакцинисани, замолите свог лекара да вас вакцинише *пре него што планирате да затрудните*. Пошто се беба роди, препоручује се вакцинација против малих богиња, заушки и рубеола (measles, mumps, rubella MMR) када беба напуни 12 месеци. Друга вакцина против малих богиња, заушки и рубеола даје се деци када напуне 4 године.

Шта треба да знате о великом кашљу (Whooping cough)

Велики кашаљ је веома заразна болест која се преноси кашљањем или кијањем. Епидемије се јављају сваких три до четири године и беба може добити инфекцију и пре него што је довољно стара да добије вакцину (8 недеља). Важно је да се ви и ваш муж вакцинисете против дифтерије, тетануса и великог кашља пре него што планирате трудноћу. Замолите лекара да вам да вакцину против великог кашља за одрасле (Boostrix).

Правилна исхрана за здраву трудноћу.

Да ли једете довољно зеленог лиснатог поврћа, поморанци, хлеба, пиринча, макарона и других житарица, куваног сувог грашка, пасуља или боба и да ли пијете довољно сока од поморанце (посебно свежег, исцеђеног)? Добре су и банане и ораси. И ове намирнице садрже витамин Б, веома важан за жене, који се назива фолатни. Лекари су утврдили да недостатак овог витамина може да допринесе стварању озбиљних урођених деформитета neural tube defects који сваке године погађају хиљаде и хиљаде

беба широм света. Верује се да недостатак фолата утиче на развој детета изазивајући тешке (понекад смртоносне) мождане и проблеме кичме. Свака жена која планира трудноћу треба да једе храну богату фолатима и да, бар месец дана пре трудноће и прва три месеца трудноће свакодневно узима таблете фолатне киселине од 0.5мг. Ове таблете могу се узимати без икакве опасности током трудноће, а има их у свим апотекама и радњама са здравом храном.

Алкохол, дуван и остале дроге - време је да их искључите

Када трудница пуши, угљенмоноксид одлази у крвоток бебе - па је то исто као да и она пуши. То значи да беба добија мање кисеоника и да се не развија онако како би требало. Пушење током трудноће повећава опасност од многих компликација, укључујући и спонтани побачај, превремено рођење или рођење бебе веома мале тежине. Бебе мајки које пуше такође су више изложене опасности од проблема дисајних путева, астме и синдрома изненадне смрти Sudden Infant Death Syndrome. Пушење марихуане може имати исте последице по бебино здравље као и пушење дувана.

Алкохол такође одлази у крвоток плода. Редовно узимање алкохола или повремено опијање током трудноће може да успори физички развој и изазове менталну заосталост. Остале дроге које могу да изазову проблеме током трудноће су хероин, кокаин, ЛСД и амфетамини. За детаљније информације или помоћ у одвикавању од легалних или илегалних дрога, обратите се локалном здравственом центру који ће вас упутити специјалним службама за дроге и алкохол. Ако узимате преписане лекове, посаветујте се са својим лекаром о планирању трудноће.

Ако вам је за телефонирање на енглеском језику потребна помоћ, назовите телефонску преводилачку службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** 131 450.

Више информација о здрављу на српском можете наћи на мрежи **Multicultural Communication** <http://mhcs.health.nsw.gov.au>