



## PRIPOROČILA V ČASU NOSEČNOSTI

V nosečnosti se žensko telo prilagaja, da otroku omogoči sobivanje, za to so potrebne številne fiziološke spremembe. Nosečnica zaradi telesnih in duševnih sprememb potrebuje določene prilagoditve življenjskega sloga. Devet mesecev je maternica otrokovo okolje, na katerega nosečnica vpliva s svojim načinom življenja. Informacije in nasvete za zdrav način življenja dobijo ob preventivnih pregledih v nosečnosti in tudi v programu Priprave na porod in starševstvo (Priprava na porod in starševstvo – [Zgodnja nosečnost ter Šola za bodoče starše](#)). Prijave za šolo zbira [Ana Furlan](#) na elektronskem naslovu [ana.furlan@zd-sezana.si](mailto:ana.furlan@zd-sezana.si) ali na telefonski številki [051666063](tel:051666063). Med nosečnostjo kontaktirajte vašo patronažno službo in se dogovorite za [preventivni obisk patronažne medicinske sestre pri nosečnici](#).

Nosečnice naj začnejo uživati [FOLNO KISLINO](#) vsaj 8 tednov [pred zanositvijo](#), v nosečnosti vsaj [do 12. tedna](#), priporoča se jemanje tudi v času dojenja. Pravilen in zadosten vnos folne kisline pred in med nosečnostjo zmanjša pogostnost prirojenih napak nevralne cevi za več kot 70 %. [Bruhanje in slabost](#) se običajno pojavljata v prvem tromesečju. Svetujemo izogibanje začinjeni in mastni hrani. Izkušnje kažejo, da nekaterim nosečnicam pomaga, da zjutraj, še preden vstanejo, zaužijejo suhi prigrizki, čez dan pa več majhnih obrokov hrane ter pitje majhnih količin tekočine. Občutek lakote in žeje lahko slabost še poslabšata. Za lajšanje težav s slabostjo in bruhanjem je bila dokazano učinkovita uporaba ingverja.

Maternica v nosečnosti raste. Rast in raztezanje materničnih vlaken in vezi, povezanih z rastjo maternice, lahko ženska občuti kot bolečino v spodnjem delu trebuha. V primeru, da opazite [krvavitev ali krvav izcedek](#) iz nožnice ali občutite [krče v spodnjem delu trebuha](#) se obrnite na izbranega ginekologa. V primeru nosečnosti brez zapletov za spolno dejavnost ni omejitev.

V primeru [daljših potovanj](#) naj si nosečnica privošči [redne postanke](#), med katerimi je aktivna, da prepreči nastanek globoke venske tromboze. Pri vožnji z avtomobilom naj nosečnica vedno pravilno uporabi [tritočkovni varnostni pas](#).

Zmerna redna telesna dejavnost v nosečnosti pozitivno vpliva na nosečnico in je priporočljiva. Nosečnica naj se izogiba kontaktnim športom, športom, pri katerih pride do večjih obremenitev sklepov ter potapljanju in vzpenjanju na nadmorsko višino, kjer je zrak razredčen. Ženskam, ki pred nosečnostjo niso bile aktivne, priporočamo, da se telesne aktivnosti lotijo postopoma. Izjemno pomembno je tudi [redno izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna](#), ki lahko olajša z nosečnostjo povzročeno stresno inkontinenco.

### Izogibajte se sledečega:

- Ne pijte [nepasteriziranega mleka](#) in proizvode iz nepasteriziranega mleka, kot so mehki siri (feta, gorgonzola, brie ipd.), ki pogosto vsebujejo bakterijo Listeria, ki lahko povzroči splav. Zaradi nevarnosti zastrupitve s [salmonelo](#) ne jejte surovo in ne zadostno termično obdelane perutnine, jajc in rib.
- Nosečnica naj uživa dobro kuhano oz. pečeno meso, izogiba naj se mačjim iztrebkom, redno in pogosto umiva roke pri pripravi hrane ter temeljito opere sveže sadje in zelenjavo. Tako se bo nosečnica izognila prvi okužbi s [toksoplazmo](#), ki lahko škodi otroku.
- Nosečnica naj v nosečnosti ne bi zaužila več kot 200 mg kofeina dnevno, kar pomeni, naj ne užije več kot dve skodelici kave na dan. [Alkoholu](#) naj se nosečnice popolnoma odpovedo, saj varna meja ni določena zaradi izjemno individualne presnove alkohola pri posameznikih.
- Vsekakor se je v nosečnosti nujno potrebno izogibati [rentgenskemu sevanju](#). Pri vsakem obisku zdravnika, ali pri diagnostični preiskavi povejte, da ste noseči.