



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 19

### KAKO IMATI ZDRAVU TRUDNOĆU



Bog je ženama odredio jednu vrlo važnu ulogu u društvu, a to je da u svojim telima proizvode naredne generacije. To je ozbiljan i težak posao. Za njega žene trebaju specijalnu podršku od svojih muževa, porodica i zajednice.

Danas ćemo da govorimo o tome kako da se održi zdrava trudnoća.

U toku trudnoće se ženino telo menja. U njoj utrobi tada živi i raste nova osoba. Zbog toga u tom periodu ženi treba više hrane, odmora i ljubavi nego ranije. Sve što može da povredi njeno telo može da povredi i njenu bebu.

**Trudna žena treba da jede dobru hranu** da bi imala snage da radi, da se odupire bolestima, i da se održi zdravom. Zdrava hrana štiti majčine zube i kosti, i pomaže da se u njoj utrobi razvija i raste zdrava beba. Takva hrana će joj pomoći da bude spremnija za porođaj, i da manje krvari. Dobra ishrana u toku trudnoće pomaže ženi da se bori protiv infekcija i da se brže oporavi posle porođaja, kao i da ima potom dovoljno mleka za dojenje svoje bebe.

#### **Koja je hrana najbolja za trudnu ženu?**

U svakoj zemlji postoje glavne vrste jednostavne i jeftine hrane koju ljudi često jedu, i koja ih snabdeva neophodnim sastojcima za održavanje zdravlja i snage. Da navedemo neku takvu hranu:

- pirinač,
- krompir,
- sladak krompir,
- testo, ili rezanci,
- hleb, i
- kukuruz.

Ta hrana **ne treba da se jede prerađena**, jer se u tom procesu odstranjuje dosta hranljivih sastojaka.

Na primer, crni hleb je mnogo bolji od belog hleba, i braon pirinač je mnogo bolji od belog pirinča.

Međutim, jedenje samo nabrojane vrste hrane nije dovoljno za trudnu ženu. Ona još treba da jede pasulj, grašak, sočivo, orase i semenke. Ta hrana je **mного bolja** od mesa i ribe. **Ali** ako se ona ne može nabaviti, onda treba jesti i malo mesa i ribe zajedno sa spomenutim glavnim vrstama hrane.

Trudnoj ženi su potrebni dodatni **vitamini i minerali** koji se mogu dobiti posredstvom jedenja svežeg voća i povrća.

Jedan veoma važan vitamin za trudnu ženu je **Folna kiselina, to jest, vitamin B9**. Folna kiselina sprečava malformaciju bebine kičme koja može da izazove paralizu. Hrana bogata Folnom kiselinom je sledeća: sočivo, suvi pasulj i grašak, tamno zeleno povrće (brokule, spanać, rastika, lišće od repe, okra ili bamija, špargla), i citrusno voće ( pomorandža, papaja, i tako dalje).<sup>i</sup>

Trudna žena treba u svoje telo svakodnevno da unosi sledeća **3 minerala**:

- gvožđe,
- kalcijum, i
- jod.

**Gvožđe** će da omogući bebi da ima zdravu krv.<sup>ii</sup>

Dobar izvor gvožđa je sledeća hrana:

- pasulj,
- sočivo,
- tamna melasa, i
- tamno zeleno lisnato povrće.

Ako ne možeš da nabaviš takvu hranu, imaj na umu da se gvožđe još nalazi i u mesu, ribi, piletini i jajima.

Bebi je takođe potrebno dovoljno **kalcijuma** za razvijanje jakih kostiju i zuba, a koji se izvlači iz majčinih rezervi. To se posebno odigrava u drugoj polovini ženine trudnoće. Stoga, ako trudna žena ne jede hranu sa dosta kalcijuma, niti uzima kalcijum tablete, postoji mogućnost da oslabe njene kosti i zubi.<sup>iii</sup> Hrana sa dosta kalcijuma je sledeća: semenke susama, tamna melasa, pasulj, žuto i zeleno lisnato povrće, kao i mleko i jogurt.

Još jedan važan mineral za ljudsko zdravlje je **jod**.<sup>iv</sup> U maloj količini teba uvek da ga dobivamo posredstvom hrane. Dobar izvor joda je **jodirana so**. Stoga, kad kupuješ so, izaberi onu koja je jodirana. Zapamti i to da ne treba jesti mnogo soli jer ona može da proizvede druge zdravstvene probleme, kao, na primer, oticanje stopala i visoki krvni pritisak. Morska trava i morske ribe takođe sadrže jod.

Osim jedenja zdrave hrane, za zdravlje trudne žene je još potrebno **održavanje čistoće**. Ona treba redovno da se pere i kupa, i da održava svoje zube u dobrom stanju. Čistoća pomaže da se sprečavaju infekcije.

Trudne žene treba da budu **aktivne**. One treba da rade u polju, da hodaju uzbrdo i nizbrdo, da nose vodu, ili da melju žito.

Neke trudne žene obavljaju poslove na kojima sede ili stoje. Takvi se poslovi mogu da obavljaju u kancelarijama, radnjama, fabrikama, kod kuće, i na sličnim mestima. Trudne žene koje obavljaju takve poslove treba više da se kreću i da hodaju svakoga dana. Aktivnost održava telo jakim i pomaže trudnoj ženi da se bolje pripremi za naporno porađanje. Aktivnost može još da joj popravi i raspoloženje.

Odmor je takođe vrlo važan za trudnu ženu da bi ona održala snagu i sposobnost za odupiranje bolestima. Odmor pomaže da se spreči **pobačaj**, prerani porođaj, visoki krvni pritisak, bolest i smrt bebe, i mnogi drugi zdravstveni problemi. Najbolje je da se spava 8 sati svake noći. Za trudnu ženu je još neophodno da se svakih nekoliko sati dnevno malo odmori, da uzdigne svoja stopala na neko postolje, ili da malo otpava. To i njena porodica treba da razume, i da je u tome podrži.

Trudna žena **ne treba da pije alkohol, da puši, niti da žvaće duvan.**

Sve to može da ošteti kako nju, tako i njenu bebu.<sup>v</sup>

Alkohol može da prouzrokuje deformaciju bebe, to jest, razvoj male glave i mozga. Beba može da se rodi delimično mentalno poremećena. Trudna žena koja pije alkohol se obično ne hrani ispravno. To može da prouzrokuje dodatne zdravstvene probleme kako za majku, tako i za njenu bebu.

Droge, kao što su to opijum, heroin i kokain, su veoma opasne. Ako ih žena upotrebljava u trudnoći, beba može da se rodi defektna, pa čak i mrtva. Njena beba može još da postane zavisna od tih droga, i da pati posle rođenja. Trudne žene na drogama imaju veću šansu da se rabele od SIDE, i da je prenesu na svoju bebu.

Pušenje posebno škodi trudnim ženama. Ono sužava njene krvne sudove, koji onda bebi donose manje kiseonika i hrane za njen razvoj i rast. Tako beba gladuje, zbog čega može da se razboli i umre u majčinoj utrobi.



Trudna žena ne treba u svoje telo da unosi **kafein**, koji je obično **sadržan u kafi, čaju ili koka-koli**. Ona koja to čini rizikuje da njena beba umre pre nego što se rodi. Kafein može bebi da ošteti **nerve**. Kad se ona rodi i počne da raste, ta beba može da bude suviše aktivna i manje sposobna da se skoncentriše. Kad dalje poraste, to dete može da ima poteškoće sa učenjem u školi. S obzirom da žena obično ne zna da je trudna sve do drugog meseca svoje trudnoće, bilo bi najbolje da ona izbegava sve te

nabrojane štetne stvari. To je zato što se njena beba može da ošteti i u prvom mesecu razvoja u trudnoći.

U toku trudnoće žena treba da **izbegava i sve nepotrebne lekove**. Ti lekovi idu u njenu krv, a odatle u bebinu krv. Lekovi za odraslu osobu mogu da povrede bebu u majčinoj utrobi. Neki od tih lekova su:

- sirup za kašalj,
- lekovi za bolove,
- neki jaki prirodni lekovi biljnog porekla, i
- neki moderni lekovi, kao, kao na primer, antibiotici.

Trudna žena treba da ima redovne zdravstvene preglede. Seoski zdravstveni radnici, babice i doktori su voljni da ženama pomognu da održe zdravu trudnoću. Oni su u mogućnosti da provere i osiguraju dobro stanje kako majke, tako i bebe. U slučaju da se pojavi neki problem, oni mogu odmah da pruže pomoć.

Bog veoma mari za nas i želi da mi uživamo zdravlje i sreću. Pre mnogo vremena je Bog jednoj trudnoj ženi uputio sledeći savet: „**Nego sada čuvaj se da ne piješ vina ni silovita pića, i da ne jedeš ništa nečisto.**” Sudije 13:4. Bog je znao da su te stvari štetne i opasne kako za trudnu ženu, tako i za njenu bebu. Ako trudne žene slede Božiji savet, one će da imaju zdraviju trudnoću i srećnije porodice.

---

<sup>i</sup> Vitamini i Ishrana u Toku Trudnoće (Januar, 2015), <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vitamins-minerals-supplements-pregnant.aspx#close>; 15 Vrsta Hrane sa Dosta Folne Kiseline (Juni, 2014), <http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/folic-acid-foods/>

Folna Kiseline, Vitamin D, Gvožđe, Vitamin C, Kalcijum; Vitamini i Ishrana u Toku Trudnoće (Januar, 2015), <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vitamins-minerals-supplements-pregnant.aspx#close>  
<sup>ii</sup> SZO. Uputstva: Dnevni suplementi gvožđa i folne kiseline kod trudnih žena, Svetska Zdravstvena Organizacija (2012), [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77770/1/9789241501996\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77770/1/9789241501996_eng.pdf)

<sup>iii</sup> Vitamini i Ishrana u Toku Trudnoće (Januar, 2015), <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vitamins-minerals-supplements-pregnant.aspx#close>

<sup>iv</sup> SZO, Suplementi joda kod trudnih žena i onih koje doje decu (Novembar, 2014), [http://www.who.int/elena/titles/iodine\\_pregnancy/en/](http://www.who.int/elena/titles/iodine_pregnancy/en/)

<sup>v</sup> SZO, Globalni Izveštaj o Stanju u Vezi sa Alkoholom i Zdravljem (2014), [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf); SZO, Rod, Žene, i Epidemija Pušenja; Trudnoća i Prestanak Pušenja Posle Porodaja; [http://www.who.int/tobacco/publications/gender/en\\_tfi\\_gender\\_women\\_pregnancy\\_postpartum\\_smoking\\_cessation.pdf](http://www.who.int/tobacco/publications/gender/en_tfi_gender_women_pregnancy_postpartum_smoking_cessation.pdf); PubMed, Kafein stoji u umerenoj vezi sa smanjenom težinom bebe i rastom fetusa. Evid Based Med. (2014), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23421532>

<sup>v</sup> SZO, Globalni Izveštaj o Stanju u Vezi sa Alkoholom i Zdravljem (2014), [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf)

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.