



PreMama^{duo}
 Quatrefolic®

Planiranje trudnoće: Kako pripremiti tijelo i um za začće?

Za žene koje planiraju trudnoću, uključujući suplementaciju i stil života

Mr.sci.dr. Dženita Kurtčehajić, spec. ginekologije i akušerstva

Planiranje bebe je trenutak pun nade, uzbuđenja, ali često i nekih neizgovorenih pitanja, prije nego što počne čarolija.

Trudnoća se može posmatrati kao maraton za koji se tijelo adekvatno priprema. Kao što se u maraton ulazi sa dobrom obučom i treningom, tako se i u trudnoću ulazi sa pripremljenim tijelom i smirenim umom.

Prvi korak je **pregled kod ginekologa**. Ginekološki pregled, ultrazvuk i Papa test nisu samo rutina; oni predstavljaju polaznu osnovu. Na pregledu se provjerava je li sve spremno, razgovara o medicinskoj istoriji pacijentice i identificiraju stvari koje je moguće unaprijediti prije nego što tijelo postane dom za novi život.

Ponekad se preporučuju dodatne pretrage, provjera hormona štitnjače, testiranje na određene infekcije, analize razine vitamina D ili feritina. Ne zato što nešto nije u redu, već da bi se osigurali najbolji mogući preduvjeti za početak.

Ishrana koja neguje tijelo i dušu

Umjesto riječi "dijeta", bolje je razmišljati o hrani koja neguje.

Mediterranska kuhinja je odlična inspiracija: šareni tanjir pun povrća, riba dva puta sedmično, maslinovo ulje, orašasti plodovi i integralne žitarice. Ovo nisu stroga pravila, već izraz pažnje prema sebi kroz svaki obrok.

Kada se tijelo opskrbi kvalitetnim "materijalom", ono gradi kvalitetnu osnovu. Preporučuje se unos dovoljno tekućine, umjerena konzumacija šećera, dovoljno dobrih masti i svjestan odabir namirnica.

Za žene s viškom kilograma, čak i smanjenje težine od 5-10% može značajno poboljšati ovulaciju. Ključna je dosljednost uz blag odnos prema sebi.





Pokret kao ljubav prema sebi

Tijelo je potrebno održavati u ritmu. **Umjerena tjelesna aktivnost**, šetnje od pola sata, lagani trening, ples, joga, poziv je tijelu da bude jače, fleksibilnije i spremnije.

Ne preporučuju se ekstremni treninzi koji iscrpljuju organizam. Potrebna je ravnoteža, baš kao u svim drugim aspektima života.

Stres može biti značajna prepreka. Zbog toga su **razgovor s partnerom, meditacija, šetnja u prirodi ili topla kupka** nužnost, a ne "luksuz". Mentalno zdravlje nije manje važno od fizičkog, a često je i važnije.

Mali pomoćnici: suplementi

Folna kiselina je osnova u pripremi za trudnoću, posebno u periodu prije začeća i u prva tri mjeseca trudnoće. Trudnicama se posebno savjetuje unos „aktivne folne kiseline“, koja se brže i efikasnije apsorbira u tijelu i time predstavlja odmah dostupan oblik folne kiseline, čak i za žene s genetskom varijantom koja otežava preradu obične folne kiseline.

Međutim, nisu svi dodaci isto potrebni svim ženama.

Individualno procjenjuje se da li je potreban vitamin D za imunitet, omega-3 masne kiseline za plodnost i razvoj mozga bebe, jod za štitnjaču ili željezo u slučaju niskih zaliha. Ovo nije šoping lista, već precizna priprema utemeljena na individualnim potrebama.

Ono što ostavljamo iza sebe

Određene navike je neophodno izbjeći prilikom planiranja trudnoće.

Pušenje, alkohol, prekomjerna brza hrana, česte noćne smjene i izlaganje štetnim hemikalijama i plastici su faktori koje organizam **ne treba u ovoj osjetljivoj fazi**.

Organizam se priprema za jedan od najkreativnijih razdoblja svog postojanja i zaslužuje da se tretira s odgovarajućom pažnjom.

Emocije: tihi saputnik

Planiranje trudnoće često donosi i buru emocija. **Uzbuđenje, strah, nestrpljenje, pa čak i tuga** ako se začeće ne dogodi odmah - sve su to normalna osjećanja.

Normalno je i **razgovarati o tim** emocijama s ginekologom, partnerom, prijateljicom ili psihologom, ako postoji potreba.

Psihičko stanje je ključno. **Stres može blokirati ovulaciju**, jer tijelo pod pritiskom nije fokusirano na podršku novom životu, već na vlastitu obranu.

Stoga je od suštinske važnosti **nježan odnos prema sebi**, prema procesu i prema vremenu koje je potrebno.

Svaki put kada se na ultrazvuku vidi kucanje malenog srca, podsjećanje je na sve prethodne razgovore i pripreme. Sve te "sitnice" zapravo čine suštinsku osnovu.

Buduća majka nije samo tijelo koje nosi bebu. Ona je žena koja stvara život s ljubavlju, brigom, pažnjom i vjerom u sebe.

Ginekolog je tu da je vodi kroz taj proces, odgovori na pitanja, umiri brige i proslavi svaki mali korak.

Jer najljepše putovanje na svijetu zaslužuje najbolju moguću pripremu.



ALKALOID

Zdravlje prije svega

