



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

centar za edukaciju
i savjetovanje



Reproduktivno
zdravlje,
trudnoća i
babinje

NAZIV PROJEKTA:

„ŽIVOTNE VJEŠTINE ZA MLADE ROME - DRUGAČIJA BUDUĆNOST“

NOSITELJ PROJEKTA:

CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE SUNCE

AUTORICA

IVA MAJCEK, PRIMALJA

MJESTO PROVEDBE:

GRADOVI I OPĆINE: GRAD KUTINA, GRAD POPOVAČA - NASELJA DONJA GRAČENICA I DONJA VLAHINIČKA, OPĆINE VELIKA LUDINA - NASELJA VIDRENJAK I GORNJA VLAHINIČKA.

ŽUPANIJA: SISAČKO - MOSLAVAČKA ŽUPANIJA

VRIJEME PROVEDBE:

2020./2021.

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost Centra za edukaciju i savjetovanje Sunce i ne odražavaju nužno stajališta Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

HIGIJENA U TRUDNOĆI:

- Higijena žene prije i za vrijeme trudnoće kao prevencija različitih upalnih procesa
- Ginekološki pregledi u trudnoći
- Što ponijeti za sebe i bebu u rodilište

NJEGA ŽENE NAKON PORODA:

- Što je babinje
- Higijena za vrijeme babinja
- Ginekološki pregledi za vrijeme babinja

HIGIJENA ŽENE PRIJE TRUDNOĆE

Pravilna osobna higijena neophodna je jer je koža važan zaštitni organ.



Pranje tijela:

- svakodnevno, najbolje prije spavanja
- kupanje u kadi ili tuširanje
- koristiti umjereno toplu vodu

Pranje ruku:

- nečistim rukama prenose se razne bakterije i virusi
- redovito prati ruke
- nakon korištenja toaleta, kašljanja, kihanja, mijenjanja pelena, nošenja smeća itd.
- prije jela, dojenja, pripremanja hrane, njege novorođenčeta i malog djeteta itd.

Higijena intimnih dijelova tijela:

- svakodnevno pranje čistom vodom
- mogu se koristiti i nježni sapuni bez dodataka i mirisa, posebno namijenjeni za njegu intimnog područja
- nakon pranja vodom ili sapunom, važno je dobro osušiti intimne dijelove i to najbolje čistim, nekorištenim ručnikom
- uvijek perite intimne dijelove tijela od naprijed prema iza

Higijena intimnih dijelova tijela tijekom menstruacije:

- naročito treba voditi brigu o higijeni tijekom menstruacije i to svakodnevno
- poželjno je više puta dnevno oprati se čistom vodom
- češće mijenjati gaćice
- higijenske uloške mijenjati svaka 4 do 6 sati, ako je krvarenje blago
- češće mijenjati uloške ako je krvarenje obilno, svaka 3 do 4 sata
- tampon treba mijenjati svakih maksimalno 6 sati
- menstrualne čašice sve su češći izbor, pod uvjetom da se pravilno koriste i čiste

Osobna higijena također uključuje:

- pranje lica
- pranje kose
- higijenu usne šupljine i zuba
- korištenje dezodoransa
- higijenu odjeće, obuće, životnog prostora
- korištenje papirnatih maramica kod kihanja i kašljanja
- izbjegavanje izravnoga kontakta sa stolicom, urinom, krvlju
- izbjegavanje diranja nosa, lica, lizanja prstiju
- pranje ruku nakon korištenja zahoda



HIGIJENA ŽENE ZA VRIJEME TRUDNOĆE



Trudnica treba voditi posebnu brigu o čistoći svoga tijela, rublja i odjeće.

- svakodnevno tuširanje
- redovito umivanje
- svakodnevno pranje zuba i održavanje higijene usne šupljine
- voditi brigu o čistoći svoje kože na svim dijelovima tijela



Higijena zuba i usne šupljine:

- zubi se u trudnoći češće kvare
- tijekom trudnoće treba posjetiti stomatologa
- po potrebi poduzeti liječenje
- sanacija i njega zubi u trudnoći su od velike važnosti za zdravlje

Njega dojki:

- posebnu pozornost treba obratiti na dojke i bradavice
- voditi računa o čistoći dojki
- prati dojke svakog dana mlakom vodom i zatim ih obrisati čistim ručnikom
- pred kraj trudnoće treba posebno njegovati bradavice, kako bi očvrsnule za dojenje
- nježno masirati eventualno stvrdnute dijelove žljezdanog tkiva dojki
- lakom masažom bradavica izbjegava se nastajanje ragada na početku dojenja (malih pukotina na površinskom dijelu bradavice, koje mogu biti jako bolne i neugodne)
- ako su bradavice ravne ili uvučene, nastojati ih svakog dana izvlačiti masažom prstima



Njega spolovila:

- Ispiranje rodnice tijekom trudnoće se ne preporuča (opasnost od infekcija i pobačaja)
- tijekom trudnoće prirodno se povećava vlažnost rodnice, zbog čega često vaginalni iscjedak izlazi iz rodnice i prlja vanjski dio spolovila
- zbog toga je neophodno da trudnica svakodnevno pere spolovilo mlakom vodom (i po potrebi sapunom)
- do polovice trudnoće, ako se trudnoća razvija bez teškoća i komplikacija, trudnica se može tuširati, kupati u kadi i u otvorenim vodama (npr. u moru)
- poslije petog mjeseca trudnoće trudnicama se preporuča samo tuširanje

Odijevanje u trudnoći:

- Prva četiri mjeseca trudnica može nositi odjeću koju je nosila i do tada, a kasnije odjeća treba biti komotnija i prilagođena stanju trudnoće
- Obuća mora biti komotna, topla, ovisno o godišnjem dobu, široka i komotna
- Odjeća ne smije stezati, ne smiju se nositi nikakvi steznici, visoke potpetice

GINEKOLOŠKI PREGLEDI U TRUDNOĆI

Prvi pregled:

- u periodu između 6. i 8. tjedna trudnoće

Na prvom pregledu ginekolog će Vam:

- uzeti Vašu anamnezu (skup podataka o trudnici)
- izračunati trajanje trudnoće i termin poroda
- obaviti ginekološki pregled, uzeti PAPA test (ako nemate nalaz u posljednjih godinu dana), a kod rizičnih trudnica napraviti će i bris vrata maternice
- izmjeriti krvni tlak, tjelesnu visinu i težinu, indeks tjelesne mase, provjeriti postojanje proteina u mokraći

- odrediti kompletnu krvnu sliku, krvnu grupu i Rh-faktor, razinu glukoze u krvi na tašte, vrijednosti željeza u krvi, testiranje na hepatitis B
- u rizičnih trudnica pretrage na najopasnije mikroorganizme u trudnoći
- kod trudnica s Rh-negativnom krvnom grupom napraviti će testove senzibilizacije na početku trudnoće te u 6. i 8. mjesecu
- ostali pregledi tijekom trudnoće:
- ultrazvučni pregledi **svaka 4 tjedna** zbog praćenja rasta i razvoja ploda
- **između 12. i 14. tjedna** - pregled u sklopu kombiniranog testa probira (test koji otkriva eventualne genetske nepravilnosti ploda)





- **između 16. i 18. tjedna, zatim drugi pregled oko 22. tjedna** - detaljan pregled anatomije ploda
- **oko 27. tjedna trudnoće** - provjera gestacijskog dijabetesa oralnim testom opterećenja glukozom (OGTT)
- **nakon 36. tjedna** - trudnicu se upućuje na daljnje praćenje u trudničkoj ambulanti odabrane klinike za ženske bolesti i porode
- **nakon navršenih 38 tjedana trudnoće** - nadziranje stanja fetusa CTG-om (kardiotokografija), tj. pretragom kojom istovremeno bilježimo srčanu akciju fetusa i aktivnost maternice majke

Pregledi u trudnoći vrše se **svaka 4 tjedna** do 32. tjedna trudnoće, nakon toga **svaka 3 tjedna**, potom **svaka 2 tjedna**, a nakon navršenih 38 tjedana trudnoće, **svakih tjedan dana** do kraja trudnoće.

Kod svakog pregleda trudnicu će se izvagati, izmjerit će joj se krvni tlak i Test-trakom provjeriti mokraća.



ŠTO PONIJETI U RODILIŠTE

Što treba biti u torbi za porod?

- zdravstvena iskaznica, trudnička knjižica (posebice nalaz krvne grupe)
- potvrda o pohađanju trudničkog tečaja za partnera (ako je želi prisustvovati porodu)
- naočale/kontaktne leće s otopinom, ako ih nosite
- pribor za osobnu higijenu: dezodorans, gel za tuširanje, šampon, četkica i pasta za zube, balzam za usnice, češalj za kosu, krema za ruke (mala pakiranja za putovanje su idealna), a sve u maloj torbi

- rajf za kosu i nekoliko gumica za kosu
- topli kućni ogrtač i/ili majica
- 2-3 para čarapa i papuče
- vodu, kekse ili grickalice
- bombone bez šećera, za ovlaživanje usta u trudovima
- boca vode za roditelju i pratnju na porodu
- mobitel i punjač, bon za mobitel
- torba s rezervnom odjećom za pratnju na porodu

Što treba biti u torbi za vrijeme nakon poroda

Za mamu:

- vateni veliki ulošci i/ili platneni ulošci
- jednokratne gaćice
- spavaćica s gumbićima na prednjoj strani
- udobna trenirka (hlače koje su vam bile dobre u otprilike petom mjesecu trudnoće i rastezljiva majica u kojoj možete dojiti)

- grudnjak i/ili potkošulja za dojenje
- jastučići za dojke
- naočale i/ili kontaktne leće s otopinom za pranje, ako ih nosite
- japanke li druge vodootporne natikače (za tuširanje) i papuče
- ručnici male i srednje veličine
- wc papir
- časopis ili knjiga za čitanje

Za dijete:

- jednokratne pelene najmanjeg broja (15-ak komada bit će dovoljno)
- vlažne maramice i blazinice koje se mogu namočiti za čišćenje pelenskog područja
- krema za pelensko područje
- sterilne komprese za pupak,
- tetra pelene i/ili krpice za brisanje



Što vam treba za izlazak iz rođilišta

- Odjeća za mamu (nešto što vam je odgovaralo u petom ili šestom mjesecu trudnoće)
- Odjeća za bebu (bodi, jednodijelno odijelo i kapica)
- Topla deka, ako je potrebno
- Ispravna autosjedalica, odnosno „jaje“ (provjerite s rođilištem koja su pravila kod njih)

Osnovno pravilo jest - ne nosite previše jer bolnički ormarići su najčešće mali.

U nekim slučajevima će biti korisno pripremiti jednu torbu za rođilište i jednu za otpust, a koju Vam partner ili obitelj može donijeti kad dođu po Vas u rođilište.



ŠTO JE BABINJE

Babinje ili puerperij je razdoblje koje traje šest tjedana nakon poroda, a započinje nakon poroda posteljice. Kroz to razdoblje dolazi do povlačenja genitalnih i ekstragenitalnih promjena nastalih za vrijeme trudnoće te do oporavka od samog poroda.

Razdoblje babinja obuhvaća slijedeće promjene:

- dolazi do postupnog smanjenja maternice i rodnice na veličinu prije trudnoće
- uspostavlja se laktacija
- maternica se obnavlja i priprema za nove cikluse i moguću trudnoću

Nakon dva tjedna zatvara se unutarnje ušće cervikalnog kanala, a rodnica se vraća gotovo na mjere prije poroda.

Obilni vaginalni iscjedak tzv. lohije, karakterističan za babinje, javlja se u okviru pripreme maternice za nove cikluse i moguću trudnoću.

HIGIJENA TIJEKOM BABINJA

Možete se tuširati, ali ne i kupati 6 do 8 tjedana nakon poroda.

Ranu od epiziotomije tj. urezivanja međice (ako ju imate) treba tapkati sterilnom gazom (brisanje izaziva bol) i zatim ju poprskati antiseptikom širokog spektra. Nakon epiziotomije ne preporuča se sjedenje dva tjedna.

Higijena spolovila se provodi u jednom smjeru, od naprijed prema iza, tapkanjem, nakon toga ju poprskati antiseptikom, pričekati da se prosuši i zatim staviti uložak. Ovo se obavlja najmanje dva puta na dan, a ulošci se mijenjaju češće. Nakon svakog mijenjanja uloška obavezno treba oprati ruke.

Svakodnevno pranje ruku. Nakon korištenja toaleta, kašljanja, kihanja, mijenjanja pelena, nošenja smeća itd. Prije jela, dojenja, pripremanja hrane, njege novorođenčeta i malog djeteta itd.

Bradavice i dojke prati prije i nakon dojenja mlakom vodom.

GINEKOLOŠKI PREGLEDI ZA VRIJEME BABINJA

Prvi kontrolni pregled valja obaviti nakon šest tjedana od poroda.

Na pregledu će Vam ginekolog pogledati:

- rez od epiziotomije
- ako ste imali carski rez pregledat će ranu
- pregled maternice, jajnika i cerviksa
- pregled dojki
- opći zdravstveni pregled
- pregled mjehura, crijeva, štitnjače
- pregled psihičkog zdravlja (provjera postporođajne depresije)

Ako babinjača ne doji, prva menstruacija se pojavljuje šest do osam tjedana nakon poroda. Ako doji, menstruacije obično nema.

centar za edukaciju
i savjetovanje



OBRATITE NAM SE

Centar za edukaciju i savjetovanje „Sunce“

Albaharijeva 2
10 000 Zagreb

Tel: 01 383 78 73

E-mail: info@ti-si-sunce.hr

Posjetite nas na webu:
www.ti-si-sunce.hr

CILJEVI CENTRA SUNCE

- stvaranje društva koje omogućava/pruža pojedincima svih životnih dobi jednaku priliku za realiziranje vlastitih potencijala sa svrhom poticanja ljudskih vrijednosti i razvoja pojedinaca, obitelji (djeca, mladi, roditelji i stariji) grupa i zajednica,
- promicanje izvaninstitucionalnog obrazovnog, odgojnog, psihosocijalnog, savjetodavnog, rekreativnog, kineziološkog, kreativnog, kulturno-umjetničkog, znanstveno-istraživačkog, izdavačkog, ekološkog i samoodrživog te humanitarnog rada,
- promicanje volontiranja,
- promicanje i zaštita ljudskih prava, unapređenje demokratskih institucija društva i vladavine prava, te razvoj demokratskog građanstva,
- zaštita, prevencija i promicanje mentalnog zdravlja.

Vizija Centra je biti mjesto izvrsnosti u pružanju različitih oblika podrške pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama kako bi zadovoljili svoje potencijale i ostvarili kvalitetno življenje.

Misija Centra je kroz interdisciplinarni pristup omogućiti stručnu i profesionalnu podršku multidisciplinarnog tima. pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama u Hrvatskoj, zemljama Europske unije i drugim zemljama.

CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE SUNCE

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb

Tel.: 01 3837 873

Mob.: 092 1710 140

E-mail: info@ti-si-sunce.hr

WEB: www.ti-si-sunce.hr

FB: Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce

TW: Centar Sunce @Ti_si_Sunce

Financirano od strane:



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

Ilustracije: Freepik.com.
Ova je brošura dizajnirana
pomoću ilustracija s Freepik.com.