МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ
Разговори што значат.

France

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАМ ЗА ПРОМЕНИТЕ И СОСТОЈБИТЕ ВО БРЕМЕНОСТА

Бременоста (антенаталниот период) е време на развој на плодот и подготовки за новото семејство. Сепак, со себе носи и низа потенцијални предизвици и медицински состојби за мајката.

1. ПРВО ТРИМЕСЕЧЈЕ (0-13 НЕДЕЛИ)

Првото тримесечје е период на брз развој на плодот, но исто така и на некои непријатни симптоми за идната мајка.

1. Утринска мачнина (гадење и повраќање)

→ **Опис:** Утринска мачнина е гадење и повраќање што обично се јавува во текот на првото тримесечје. И покрај името, може да се појави во кое било време од денот.

→ **Што се случува:** Хормоналните промени, се верува дека придонесуваат за оваа состојба.

→ **Како да се препознае:** Гадење, со или без повраќање, одбивност кон одредена храна, зголемен мирис.

→ **Третман:**
- Јадење мали, чести оброци за да се одржи стабилно ниво на шеќер во крвта.
- Избегнување на храна што ги поттикнува симптомите.
- Консумирање ѓумбир во форма на чај, таблети, бисквити или бонбони.
- Земање витамин Б6 суплементи, како што е препорачано од медицинско лице.
- Во тешки случаи, лекарот може да препише лекови против гадење.

2. Замор

→ **Опис:** Заморот е многу чест во првото тримесечје, бидејќи телото работи напорно за да го поддржи развојот на плодот.

→ **Како да се препознае:** Чувство на исцрпеност, слабост и постојана потреба за сон.

→ **Третман:**
- Жената да се погрижи да има доволно одмор и сон.
- Лесна физичка активност, како што е одење.
- Исхрана богата со железо и протеини.
- Пиење многу вода во текот на денот.

3. Крварење и грчеви

→ **Опис:** Лесно крварење (крвави дамки) и грчеви понекогаш може да се појават во првото тримесечје.

→ **Што се случува:** Може да се должи на промени во матката или хормонални промени. Но може да биде знак за спонтан абортус или ектопична бременост.

→ **Како да се препознае:** Вагинално крварење или дамка крв, грчеви во долниот дел на стомакот или грбот.

→ **Третман:**
- Веднаш да се побара медицинска помош, за да се исклучат сериозни причини.
- Одмор и избегнување напорни активности.
- Избегнување на сексуален однос додека не се консултираат со медицинско лице.

2. ВТОРО ТРИМЕСЕЧЈЕ (14-27 НЕДЕЛИ)

Второто тримесечје често се нарекува мирно тримесечје, бидејќи повеќето од непријатните симптоми од првото тримесечје се смируваат. Сепак може да се појават следните симптоми.

1. Болки во Грбот

→ **Опис:** Како што матката расте, таа ја влече тежината на телото нанапред и може да предизвика болки во грбот.

→ **Како да се препознае:** Тапа болка во грбот, напнатост на мускулите, тешкотии при стоење подолго време.

→ **Третман:**

- Одржување на соодветна положба на телото.
- Практикување на лесни вежби во консултација со медицинско лице.
- Нанесување топли или ладни облоги на зафатената област.
- Консултирање со доктор физијатар.

2. Отекување

→ **Опис:** Отекувањето, особено на глуждовите и стапалата, е вообичаено за време на бременоста.

→ **Како да се препознае:** Оток на глуждовите, стапалата, рацете или лицето.

→ **Третман:**

- Подигнување на нозете при седење и лежење.
- Носење компресивни чорапи.
- Ограничување на внесот на сол.
- Пиење многу вода.
- Одење или друга лесна физичка активност.

3. Гестациски Дијабетес

→ **Опис:** Гестациски дијабетес е вид на дијабетес што се појавува за време на бременоста.

→ **Како да се препознае:** Често нема симптоми, но кај некои жени може да се појави зголемена жед, често мокрење или замаглен вид.

→ **Третман:**

- Редовно следење на нивото на шеќер во крвта за време на бременоста.
- Следење на план на здрава исхрана даден од здравствен работник.
- Вклучување во редовна но лесна физичка активност.
- Доколку е потребно медицинско лице ќе препише земање на лекови или инсулин.

3. ТРЕТО ТРИМЕСЕЧЈЕ (28-40 НЕДЕЛА)

Во третото тримесечје, телото на жената се подготвува за породување, но може да се појават и некои дополнителни проблеми.

1. Брзо задишување и замор

→ **Опис:** Како што матката расте, таа може да притиска на дијафрагмата, што предизвикува брзо задишување.

→ **Како да се препознае:** Тешкотии во дишењето, особено при напор.

→ **Третман:**
- Одржување на соодветна положба на телото.
- Користење перници за потпирање додека спиете.
- Да не се претерува со физичка активност.
- Да се побара помош од медицинско лице ако брзото задишување стане сериозна пречка за нормално функционирање или се појавува ненадејно.

2. Горушица („киселини во хранопроводот“)

→ **Опис:** Горушицата е честа во третото тримесечје.

→ **Како да се препознае:** Чувство на печење во градите, кисел вкус во устата, надуеност.

→ **Третман:**
- Јадење мали, чести оброци.
- Избегнување на храна што ги поттикнува симптомите (зачинета, масна или кисела храна).
- Стоење во исправена положба најмалку еден час по јадење.
- Доколку симптомите станат сериозни, да се консултира медицинско лице, кое може да препише соодветна терапија.

3. Проблеми со Спиењето

→ **Опис:** Да заспиете или да имате непрекинато спиење може да стане предизвик во третото тримесечје.

→ **Како да се препознае:** Тешкотии да заспиете или да имате непрекинато спиење, будење неколку пати во текот на ноќта, замор.

→ **Третман:**
- Воспоставување рутина за спиење и создавање опуштена средина за спиење (без користење електронски уреди пред спиење, затемнета просторија и сл.).
- Користење перници за поддршка на трудници.
- Ограничување на внесот на течности пред спиење.
- Вклучување во релаксирачки активности пред спиење, како што е топла бања или читање.
- Доколку проблемот е сериозен, да се консултира медицинско лице, кое може да препише соодветен третман.

4. КОМПЛИКАЦИИ ВО БРЕМЕНОСТА

Покрај овие чести состојби, некои жени може да доживеат посериозни компликации кои бараат задолжителен медицински надзор:

1. Прееклампсија

→ **Опис:** Прееклампсија е состојба која се карактеризира со висок крвен притисок и оштетување на органите (обично бубрезите или црниот дроб) по 20-та недела од бременоста.

→ **Како да се препознае:** Висок крвен притисок, протеини во урината, силни главоболки, промени во видот, болки во горниот дел на стомакот, намалено мокрење, нагло зголемување на телесната тежина и појава на сериозни отоци по целото тело.

→ **Третман:** Неопходно е редовно мерење на крвниот притисок за време на бременоста и лабораториска контрола на урината. Доколку се појават симптомите задолжителна консултација со медицинско лице. Медицинското лице може да препорача лекови за регулирање на крвниот притисок, понекогаш и престој во болница за постојан медицински надзор. Доколку состојбата стане сериозна лекарите може да препорачаат породување со цел да се подобри состојбата на жената.

2. Плацента Превиа

→ **Опис:** Плацента превиа се јавува кога плацентата целосно или делумно го покрива грлото на матката.

→ **Што се случува:** Може да предизвика крварење за време на бременоста или породувањето.

→ **Како да се препознае:** Безболно вагинално крварење, обично во второто или третото тримесечје.

→ **Третман:** Задолжителна консултација со медицинско лице доколку се појави крварење. Лекарот може да предложи повеќе лежење, избегнување на секаква физичка активност, боледување, престанок со сексуални односи. При оваа состојба задолжителен е царски рез за породување.

ЗА НАВРЕМЕНО ОТКРИВАЊЕ И ЛЕКУВАЊЕ НА КОМПЛИКАЦИИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА, ВРШЕТЕ РЕДОВНИ КОНТРОЛИ КАЈ ВАШИОТ МАТИЧЕН ГИНЕКОЛОГ ИЛИ ДРУГ ЗДРАВСТВЕН РАБОТНИК

МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ
Разговори што значат.

France

ECE