Da biste imali zdravu trudnoću nastojte svaki dan jesti:

- žitarice (rižu, hljeb, kuskus ili kukuruzno brašno),
- povrće,
- voće,
- mlijeko, jogurt, sir i
- meso i mahunarke.

Bebi koju nosite mogu naškoditi neke supstance. Izbjegavajte sljedeće:

- insekticide, kemikalije za čišćenje i farbe,
- duvanski dim,
- alkoholna pića (pivo, vino, liker) i
- velike količine kafe, čaja ili sokova. Alkoholna pića mogu prouzročiti urođene anomalije, oštećenje mozga, pa čak i smrt. Duvanski dim može dovesti do toga da se beba rodi premalena ili prebrzo da bi bila zdrava.

GDJE MOGU OTIĆI ZA BESPLATNU ILI JEFTINIJU PRENATALNU NJEGU?

Možete dobiti pomoć za plaćanje zdravstvene njege tokom trudnoće. Ova prenatalna njega vam može pomoći da rodite zdravu bebu. Svaka država ima program za pomoć. Da saznate više o programu u vašoj državi nazovite: 1-800-311-2229 ili pitajte svog socijalnog radnika za ostale mogućnosti.

Za više informacija o zdravoj trudnoći na internetu, pogledajte:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatalcare/html
www.4women.gov/faq/prenatal/html
www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc
www.kidshealth.org/parent/

• • •

Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz materijala koje su sastavili:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).

KONTAKT INFORMACIJE:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefon: 202 • 347 • 3507
Faks: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Zdrava trudnoća
Healthy Pregnancy (Bosnian)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

Trudnoća je jako važan period u životu žene. Ova brošura pruža informacije o tome kako iznijeti zdravu trudnoću uz "rano otkrivanje", redovnu "prenatalnu njegu" i zdravu ishranu.

ŠTA JE RANO OTKRIVANJE?

Rano otkrivanje je kada rano saznate da ste trudni. To vam može pomoći da se bolje brinete za sebe i za bebu.

ŠTA DA RADITE AKO MISLITE DA STE TRUDNI?

Ako primjećujete znake trudnoće možete u bilo kojoj apoteci bez recepta kupiti test za trudnoću. Ako test pokaže da ste trudni, otiđite doktoru. Doktor će potvrditi rezultat drugim testom. Preporučuje se da odete doktoru u prva dva mjeseca trudnoće. Doktor će vam odgovoriti na sva pitanja koja eventualno možete imati o trudnoći. Jako je važno da odete doktoru što prije radi prenatalne njege.

ŠTA JE PRENATALNA NJEGA?

Prenatalna njega je zdravstvena njega koju dobijate u trudnoći.

Brinite se za sebe i svoju bebu tako što ćete:

- rano dobiti prenatalnu njegu.
- redovno odlaziti na prenatalne preglede. Vaš doktor će vam zakazati nekoliko pregleda tokom trudnoće. Ne propuštajte ni jedan!
- slijediti savjete doktora.

Prenatalna njega također uključuje i laboratorijske testove, ultrazvuk i ostale trudničke testove. Ovi testovi se obavljaju kako bi se osiguralo da ste i vi beba zdravi tokom trudnoće.

ZAŠTO MI TREBA PRENATALNA NJEGA?

Prenatalna njega će vam pomoći da vi i beba ostanete zdravi. Bebe majki koje imaju prenatalnu njegu će najverovatnije imati veću težinu po rođenju, a trudnoća će biti manje problematična. Doktori mogu pronaći problem dovoljno rano ako majka dolazi na pregled svaki mjesec do dva mjeseca. Rani tretman može spriječiti problem da se pogorša. Redovna zdravstvena njega je najbolje za vas i za bebu. Pitajte svog socijalnog radnika za savjet kojem doktoru da odete ili o prevodilačkim uslugama.

KAKO DA IMAM ZDRAVU TRUDNOĆU?

I vi i beba možete biti zdravi tokom trudnoće ako:

- pijete šest do osam čaša vode, prirodnog voćnog soka ili mlijeka svaki dan,
- uzimate vitamine koji sadrže "folnu kiselinu", "željezo" i "kalcij",
- šetate,
- dovoljno spavate,
- provjerite sa doktorom da li su lijekovi koji uzimate sigurni za vas i za bebu,
- dobijete vakcinu protiv gripe i
- izbjegavate stres.