



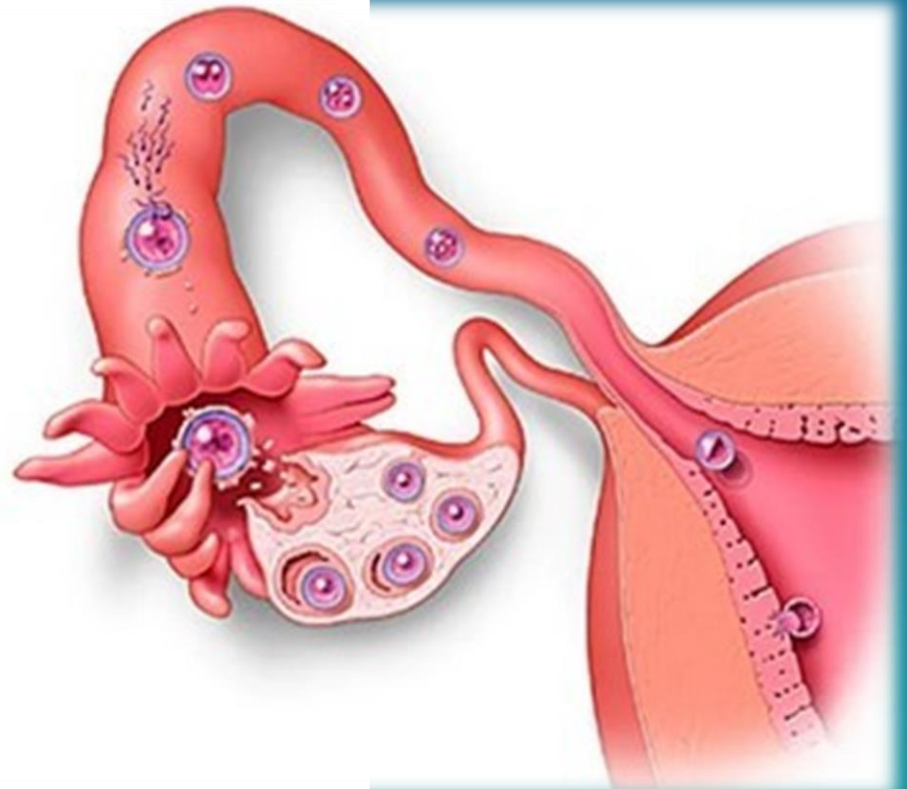
# PSIHOFIZIČKA PRIPREMA ZA POROD

Dr. Rasim Iriškić  
Specijalista ginekologije i akušerstva



# TRUDNOĆA

- Počinje oplodnjom jajne stanice spermatozoidom
- Trajanje jednoplodne trudnoće u prosjeku iznosi 40 sedmica (280 dana, 10 lunarnih ili 9 kalendarskih mjeseci)



# SIMPTOMI TRUDNOĆE

- Oskudno krvarenje (spotting) i grčevi
- Promjene u dojčkama
- Mučnine (jutarnje) s ili bez povraćanja
- Umor i pospanost
- Izostanak mjesečnice
- Promjene raspoloženja
- Glavobolja i bolovi u leđima





# DIJAGNOZA TRUDNOĆE

- Kućni test iz uzorka urina
- Određivanjem vrijednosti tzv. „hormona trudnoće“ Beta HCG-a u krvi.
- Ultrazvuk



# RAZVOJ FETUSA



# POROD

Znakovi koji upućuju da je porod blizu:

- Spuštanje trbuha
- Bol u preponama i leđima
- Učestalo mokrenje
- Pojačani iscjedak ili cervikalni sluzni čep
- Lažni trudovi
- Vrat maternice se omekšava i skraćuje





# VJEŽBE ZA TRUDNICE

- Pozitivni učinci vježbanja u trudnoći su: snažniji leđni mišići, otpornost na zamor, bolje držanje tijela, manji stres, manje nakupljanje masnog tkiva, priprema tijela za porođaj, brži oporavak nakon poroda, brži povratak na težinu prije poroda
- Također, osim uobičajene fizičke aktivnosti, kao priprema za porod, ali i nakon poroda važno je redovito izvođenje Kegelovih vježbi
- Vježbe početi raditi od 26 sedmice trudnoće
- Vježbati ne bi trebalo kod krvarenja, otvaranja cervikalnog kanala, pojave kontrakcija (trudova), povišenog krvnog tlaka i pulsa, povišene tjelesne temperature i lošeg općeg stanja trudnice. Oprez je potreban kod višeplođnih trudnoća i epilepsije



# PRAVILA VJEŽBANJA U TRUDNOĆI

- Vježbanje treba započeti uvijek prije jela ili dva do tri sata nakon jela
- Prije svakog vježbanja potrebno je isprazniti mokraćni mjehur
- Odjeća u kojoj se provodi vježbanje mora biti udobna, komotna i po mogućnosti od prirodnih tkanina, sa kratkim čarapama do skočnog zgloba da ne zaustavljaju cirkulaciju
- Vježbe se izvode na tvrdoj podlozi, a nikako na krevetu
- Uvijek treba vježbati uz otvoreni prozor
- Prije i poslije vježbanja potrebno je kontrola pulsa, najbolje na donjoj trećini podlaktice
- Ako se trudnica ne osjeća dobro, potrebno je napraviti i kontrolu krvnog pritiska
- Kod izvođenja vježbi potrebno je preventivno isključiti sve faktore koji bi na neki način ugrozile trudnoću





# VJEŽBE RELAKSACIJE

- Raditi nakon fizičkih vježbi
- 10-15 minuta relaksacije
- Smanjuje napetost u tijelu
- Poboljšava prokrvljenost
- Produbljuje disanja
- Smanjuje se brzina disanja



# VJEŽBE DISANJA

- Prsno disanje – polako i duboko udisanje na nos i izdisanje na usta. Jako je važno da je izdah produženi i dulji od udaha. Ako se vježba radi u sjedećem položaju, najlakše kontrolirati ovu vježbu je praćenjem širenja i podizanja grudnog koša i podizanjem ramenog obruča. Vježba se može raditi i u ležećem položaju
- Trbušno disanje – duboko izdisanje i udisanje na nos, potiskujući trbuh lagano prema van (kod udaha se trbuh vidljivo diže, a kod izdaha spušta). Ovaj tip disanja odličan je za opuštanje zdjeličnih organa i opskrbljivanje tijela kisikom



# PSIHIČKA PRIPREMA ZA POROD

- Informisanje o porodu
- Upoznavanje sa rađaonom, procesom poroda
- Vizualizacija samog poroda
- Komunikacija sa medicinskim osobljem
- Kursevi za trudnice
- Izbjegavanje stresa
- Dovoljno sna
- Pozitivna iskustva porodilja
- Podrška partnera i porodice
- Priprema djece za prinovu
- Meditiranje





# POLIKLINIKA EPION

## ODJEL GINEKOLOGIJE

- Specijalistički pregled
- Kontrolni pregled
- Papa test
- Ultrazvuk 2D/3D
- Pregled (obrada) trudnice sa ultrazvukom
- 4D ultrazvuk sa iLive Pro prikazom ploda uživo
- Ginekološki Color Doppler
- CTG
- Kolposkopija
- Ugradnja spirale
- Vađenje spirale
- Ugradnja vaginalnog prstena
- Vađenje vaginalnog prstena





*Zdravi i sretni zajedno*



**HVALA VAM NA  
PAŽNJI!**