

PRVI TRIMESTAR: SIGURAN POČETAK TRUDNOĆE



ALEKSANDAR BABIĆ

Kako da koristiš ovu knjigu?

Ovo nije tekst koji moraš da pročitaš “u dahu”. Prvi trimestar je pun emocija i promena, i normalno je da ti nekad treba samo jedna stranica koja će te “vratiti u realnost”. Knjiga je zato organizovana po temama, ali je pisana tako da možeš i da je čitaš redom.

Jedinstvena poruka kroz sve module glasi: **siguran početak ne znači da nema straha — nego da imaš plan, razumevanje i podršku, da strah ne vodi tvoje odluke.**

Autorska prava

© 2026 Dr Aleksandar Babić. Sva prava zadržana.

Ova publikacija je autorsko delo i zaštićena je zakonima o autorskom i srodnim pravima. Nijedan deo ovog priručnika ne sme se kopirati, reprodukovati, distribuirati, objavljivati ili koristiti u komercijalne svrhe, u celini ili delimično, bez prethodnog pismenog odobrenja autora. Svaka neovlašćena upotreba, uključujući digitalno umnožavanje i deljenje putem interneta, predstavlja povredu autorskih prava i podleže zakonskim merama u skladu sa važećim zakonodavstvom Republike Srbije i međunarodnim konvencijama. Za dodatne informacije i dozvole, kontaktirajte autora putem e-pošte:

draleksandarbabic@gmail.com

Sadržaj

UVOD.....	3
POGLAVLJE 1 - Šta se dešava u telu tokom prvih nedelja?.....	6
POGLAVLJE 2 - Prvi pregledi u trudnoći.....	9
POGLAVLJE 3- Ekspertni ultrazvuk	12
POGLAVLJE 4- Prenatalni skrining i genetski testovi.....	17
POGLAVLJE 5 - Najčešći simptomi u 1. trimestru.....	20
POGLAVLJE 6 - Kada simptomi zahtevaju pregled lekara.....	23
POGLAVLJE 7 - Suplementi i hrana.....	26
POGLAVLJE 8 - Psihološki aspekt prvog trimestra.....	29
POGLAVLJE 9 - Trudnoća nakon prethodnog gubitka.....	32
ZAKLJUČAK.....	35
DODATAK 1 - Raspored pregleda u 1. trimestru.....	37
DODATAK 2 - Česta pitanja (FAQ).....	45

UVOD

Zašto je prvi trimestar poseban period?

Prvi trimestar trudnoće predstavlja jedinstven period u kojem se odvijaju izuzetno složeni procesi razvoja. U relativno kratkom vremenskom okviru od samo nekoliko nedelja formiraju se osnovni organi i sistemi buduće bebe. Istovremeno, organizam žene prolazi kroz intenzivne hormonske i fiziološke promene koje omogućavaju održavanje trudnoće i razvoj posteljice.

Za mnoge žene ovaj period donosi mešavinu emocija. S jedne strane javlja se radost zbog trudnoće, a sa druge strane često i briga, nesigurnost i brojna pitanja. To je potpuno razumljivo.

Zašto je prvi trimestar poseban period?

Trudnoća je velika životna promena i prirodno je da se žena u tom periodu suočava sa novim iskustvima i nepoznanicama.

Savremena medicina danas omogućava veoma rano praćenje razvoja trudnoće. Ultrazvučni pregledi i prenatalni skrining testovi pomažu lekarima da procene razvoj embriona i identifikuju potencijalne rizike. Ipak, važno je razumeti da medicina nikada ne daje apsolutne garancije, već procene rizika i verovatnoće.

Zbog toga je važno posmatrati trudnoću ne samo kao medicinski proces već i kao psihološko iskustvo.

Zašto je prvi trimestar poseban period?

Prenatalna i perinatalna psihologija naglašava značaj emocionalnog stanja majke tokom trudnoće, jer način na koji žena doživljava trudnoću može uticati na njen osećaj sigurnosti i povezanosti sa bebom.

Cilj ovog vodiča je da na razumljiv način objasni najvažnije procese koji se dešavaju u 1. trimestru. On kombinuje medicinska objašnjenja sa psihološkim uvidima prenatalne psihologije, kako bi trudnicama pomogao da ovaj period prođu informisano i smirenije.



POGLAVLJE 1

Šta se dešava u telu tokom prvih nedelja trudnoće?

Razvoj trudnoće započinje **oplođnjom** jajne ćelije spermatozoidom. Nakon oplodnje formira se embrion koji tokom narednih nekoliko dana putuje kroz jajovod ka materici. Ovaj proces traje približno pet do šest dana.

Kada embrion stigne u matericu, dolazi do procesa koji se naziva **implantacija**. Tokom implantacije embrion se ugrađuje u sluznicu materice, gde započinje formiranje posteljice. Posteljica je organ koji omogućava razmenu kiseonika i hranljivih materija između majke i bebe.

Šta se dešava u telu tokom prvih nedelja trudnoće?

U ranim nedeljama trudnoće dolazi do intenzivnih hormonalnih promena.

Jedan od najvažnijih hormona je **humani horionski gonadotropin (hCG)**. Ovaj hormon održava funkciju žutog tela u jajniku i omogućava stvaranje progesterona, koji je ključan za održavanje trudnoće.

Progesteron ima nekoliko važnih funkcija: opušta mišiće materice, smanjuje kontrakcije i pomaže očuvanju trudnoće. Takođe utiče na digestivni sistem, što može dovesti do usporene probave i osećaja nadutosti.

Estrogen, drugi važan hormon trudnoće, učestvuje u razvoju posteljice i pripremi organizma za trudnoću.

Šta se dešava u telu tokom prvih nedelja trudnoće?

Zajedno sa progesteronom, estrogen utiče i na promene u dojtkama za kasniju proizvodnju mleka.

Ove promene hormona često dovode do simptoma kao što su mučnina, umor i promena raspoloženja. Iako ponekad mogu biti neprijatni, ovi simptomi su često znak da se u organizmu odvijaju procesi koji podržavaju razvoj trudnoće.



POGLAVLJE 2

Prvi pregledi u trudnoći

Nakon pozitivnog testa na trudnoću sledeći korak je prvi pregled kod ginekologa. U većini slučajeva prvi ultrazvučni pregled se zakazuje između šeste i osme nedelje trudnoće.

Tokom ovog pregleda lekar procenjuje nekoliko važnih stvari. Najpre se utvrđuje da li se trudnoća nalazi u materici. Ovo je važno jer se u retkim slučajevima može desiti vanmaterična trudnoća, kada se embrion razvija izvan materice, najčešće u jajovodu.

Drugi važan element pregleda je procena vitalnosti embriona. Na ultrazvuku se može videti embrion i njegova srčana akcija.

Prvi pregledi u trudnoći

Srčana akcija je jedan od ključnih pokazatelja urednog razvoja trudnoće u ranim nedeljama.

Lekar takođe procenjuje gestacijsku starost trudnoće, odnosno koliko nedelja trudnoća traje. To se radi merenjem dužine embriona, što omogućava preciznije određivanje termina porođaja.



Prvi pregledi u trudnoći

Pored ultrazvuka, tokom prvog pregleda obično se rade i laboratorijske analize. One uključuju krvnu sliku, određivanje krvne grupe i Rh faktora, analizu urina i određene serološke testove, kao i druge analize prema potrebi.

Na početku trudnoće proverava se kada je bio poslednji redovan ginekološki pregled (PAPA test i brisevi), te se po potrebi planiraju i ove analize.

Na svakom pregledu se meri krvni pritisak i telesna težina trudnice.

Svi ovi pregledi pomažu lekaru da proceni opšte zdravstveno stanje trudnice i identifikuje eventualne faktore rizika koji zahtevaju dodatno praćenje.

POGLAVLJE 3

Ekspertni ultrazvuk između 11. i 14. nedelje

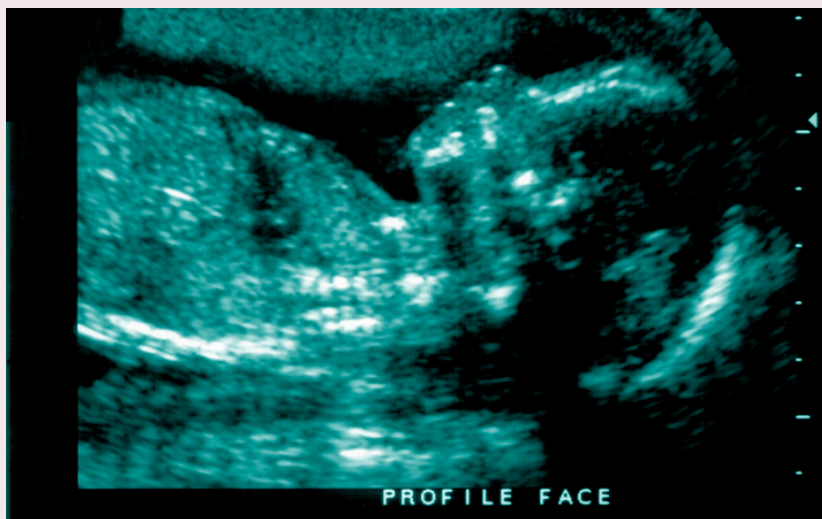
Jedan od najvažnijih pregleda tokom prvog trimestra trudnoće jeste takozvani ekspertni ultrazvuk između 11. i 14. nedelje trudnoće. Ovaj pregled ima veoma značajnu ulogu u proceni razvoja bebe i često predstavlja prvi detaljniji uvid u anatomiju ploda.

Za razliku od ranih ultrazvučnih pregleda koji imaju za cilj da potvrde postojanje trudnoće i srčanu akciju embriona, ekspertni ultrazvuk omogućava detaljniju procenu razvoja bebe.

Tokom ovog pregleda lekar procenjuje više važnih parametara.

Ekspertni ultrazvuk između 11. i 14. nedelje

Jedan od najpoznatijih je nuhalni nabor (NT – nuchal translucency). To je mala količina tečnosti koja se fiziološki nalazi u predelu vrata bebe. Kod većine trudnoća ova vrednost je mala i potpuno normalna. Međutim, povećana vrednost nuhalnog nabora može biti povezana sa povećanim rizikom za određene hromozomske poremećaje, ili srčane anomalije.



Ekspertni ultrazvuk između 11. i 14. nedelje

Važno je naglasiti da povećan nuhalni nabor ne znači automatski da beba ima problem. On predstavlja samo jedan od parametara koji se uzimaju u obzir u proceni rizika.

Tokom pregleda lekar procenjuje i nosnu kost. Prisustvo i razvijenost nosne kosti takođe su deo procene rizika za hromozomske poremećaje.

Pored toga procenjuje se i protok krvi kroz određene krvne sudove, kao što su ductus venosus i trikuspidalni zalistak srca. Ovi parametri mogu dati dodatne informacije o razvoju kardiovaskularnog sistema bebe.

Ekspertni ultrazvuk omogućava i prvi uvid u osnovnu anatomiju bebe.

Ekspertni ultrazvuk između 11. i 14. nedelje

U ovom periodu lekar može proceniti:

- oblik i razvoj glave i mozga
- položaj i razvoj kičme
- postojanje ruku i nogu
- položaj želuca
- razvoj mokraćne bešike
- osnovnu strukturu srca.

Iako je beba u ovom periodu još veoma mala, savremeni ultrazvučni aparati omogućavaju veoma detaljan pregled. *Važno je razumeti da ni jedan ultrazvučni pregled ne može otkriti apsolutno sve moguće anomalije.* Međutim, kombinacija ekspertnih ultrazvučnih pregleda i prenatalnog skrininga omogućava veoma dobru procenu razvoja trudnoće.

Ekspertni ultrazvuk između 11. i 14. nedelje

Za mnoge roditelje ovaj pregled ima i snažan emotivni značaj. Tokom pregleda često je moguće videti pokrete bebe, što mnogim roditeljima prvi put čini trudnoću veoma realnom i opipljivom.



POGLAVLJE 4

Prenatalni skrining i genetski testovi

Jedno od najčešćih pitanja u prvom trimestru odnosi se na prenatalne skrining testove. Važno je razumeti osnovnu razliku između skrining testova i dijagnostičkih testova.

Skrining testovi procenjuju verovatnoću da određeno stanje postoji, dok dijagnostički testovi mogu sa mnogo većom sigurnošću potvrditi ili isključiti određenu hromozomsku abnormalnost.

U prvom trimestru najčešće se procenjuje rizik za hromozomske poremećaje kao što su trisomija 21 (Down sindrom), trisomija 18 i trisomija 13.

Prenatalni skrining i genetski testovi

Jedan od najčešće korišćenih skrining testova je kombinovani test, poznat i kao **double test**. Ovaj test kombinuje ultrazvučno merenje nuchalnog nabora sa biohemijskim markerima iz krvi majke i starošću trudnice.

Rezultat testa izražava se kao statistički odnos, na primer 1:1000 ili 1:150. Ovaj rezultat predstavlja procenu rizika i ne predstavlja dijagnozu.



Prenatalni skrining i genetski testovi

Savremenija metoda skrininga je **NIPT test (prenatalni test)**. Ovaj test analizira fragmente fetalne DNK koji se nalaze u krvi trudnice. NIPT ima visoku tačnost za određene hromozomske abnormalnosti, ali i dalje predstavlja skrining test.

Važno je naglasiti da nijedan prenatalni test ne može proceniti „ukupno zdravlje bebe“. Zbog toga se prenatalni skrining uvek kombinuje sa ultrazvučnim pregledima.

Svakako da se o ovim pregledima treba posavetovati sa svojim lekarom, koji treba da podeli kompletnu informaciju, a onda na osnovu toga trudnica, tj. par, treba da donesu informisanu odluku o analizama koje će uraditi.

POGLAVLJE 5

Najčešći simptomi u prvom trimestru

Prvi trimestar trudnoće često je praćen brojnim fizičkim promenama. Mnoge žene u ovom periodu primete simptome koji mogu biti novi i ponekad zabrinjavajući. Ipak, u većini slučajeva ovi simptomi predstavljaju normalan deo prilagođavanja organizma na trudnoću.

Jedan od najčešćih simptoma jeste mučnina, koja se obično javlja između šeste i dvanaeste nedelje trudnoće. Mučnina se može javiti u bilo koje doba dana, iako se često naziva „jutarnja mučnina“. Tačan uzrok mučnine nije potpuno poznat, ali se smatra da značajnu ulogu imaju hormonalne promene, posebno porast hormona hCG i estrogena.

Najčešći simptomi u prvom trimestru

Kod većine žena mučnina je neprijatna, ali podnošljiva. U manjem broju slučajeva može doći do jačeg povraćanja i nemogućnosti zadržavanja hrane i tečnosti. Ovo se naziva hyperemesis gravidarum i zahteva medicinsku procenu.

Čest simptom je i izražen umor. Mnoge trudnice u ranim nedeljama trudnoće imaju potrebu za više sna nego ranije. Ovo je delimično posledica hormonalnih promena, ali i činjenice da organizam ulaže značajnu energiju u razvoj trudnoće.

Promene u dojkama takođe su česte. Dojke mogu postati osetljivije, napetije i blago uvećane. Ovo je deo pripreme organizma za kasniju proizvodnju mleka.

Najčešći simptomi u prvom trimestru

Mnoge žene primećuju i češće mokrenje. To je posledica povećanog protoka krvi kroz bubrege i pritiska materice na bešiku.

Promene raspoloženja takođe su česte u prvom trimestru. Hormonalne promene mogu uticati na emocionalnu osetljivost, pa neke žene primete da su emotivnije nego ranije.

Važno je naglasiti da se simptomi trudnoće značajno razlikuju od žene do žene. Neke žene imaju izražene simptome, dok druge gotovo da ne osećaju promene.

Nedostatak simptoma ne znači da trudnoća nije uredna. Razvoj trudnoće može biti potpuno normalan čak i kada su simptomi minimalni.

POGLAVLJE 6

Kada simptomi zahtevaju pregled lekara

Iako su mnogi simptomi u prvom trimestru potpuno normalni, postoje situacije u kojima je važno javiti se lekaru radi procene stanja.

Jedan od simptoma koji često izaziva zabrinutost jeste krvarenje u ranoj trudnoći. Važno je znati da blago krvarenje, ili braon sekret mogu postojati i u urednim trudnoćama. Ipak, svako krvarenje treba proceniti lekar.

Krvarenje može imati različite uzroke. U nekim slučajevima radi se o bezazlenom krvarenju iz grlića materice, ili o malom hematomu pored gestacione kesice.

Kada simptomi zahtevaju pregled lekara

U drugim situacijama krvarenje može biti povezano sa spontanim gubitkom, ili vanmateričnom trudnoćom.

Drugi simptom koji zahteva pažnju jeste jak bol u donjem delu stomaka. Blagi bolovi i osećaj zatezanja mogu biti normalni u ranoj trudnoći zbog širenja materice i ligamenata koji je drže. Međutim, jak i iznenadan bol zahteva medicinsku procenu.



Kada simptomi zahtevaju pregled lekara

Takođe je važno obratiti pažnju na temperaturu, posebno ako je praćena bolovima, ili lošim opštim stanjem.

Kod izraženog povraćanja koje dovodi do dehidracije i gubitka telesne težine potrebno je konsultovati lekara, jer može biti potrebna terapija.

Većina ovih situacija se završava bez ozbiljnih komplikacija, ali je važno da trudnica zna kada je potrebno potražiti stručnu procenu.

POGLAVLJE 7

Suplementi i ishrana u prvom trimestru

Tokom trudnoće potrebe organizma za određenim hranljivim materijama mogu se promeniti. U većini slučajeva uravnotežena ishrana može obezbediti većinu potrebnih nutrijenata, ali se određeni suplementi često preporučuju kao dodatna podrška.

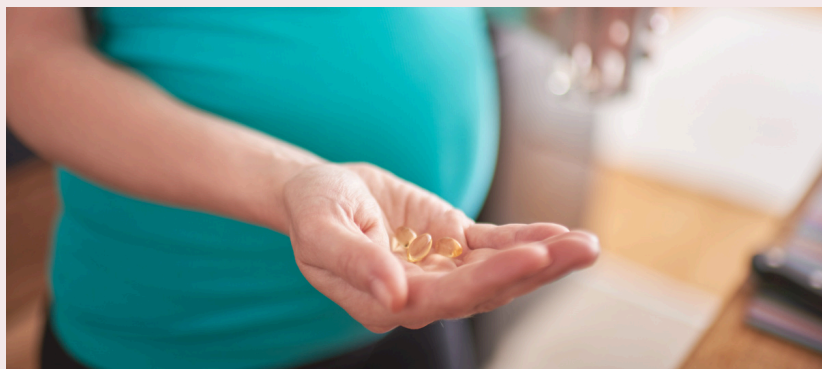
Jedan od najvažnijih suplemenata u ranoj trudnoći je folna kiselina. Folna kiselina ima važnu ulogu u razvoju nervnog sistema bebe i smanjuje rizik od određenih razvojnih anomalija. Zbog toga se preporučuje da žene počnu da je uzimaju već tokom planiranja trudnoće.

Suplementi i ishrana u prvom trimestru

Vitamin D takođe ima značajnu ulogu u trudnoći. On učestvuje u metabolizmu kalcijuma i važan je za razvoj kostiju i imunološki sistem.

U nekim slučajevima preporučuje se i jod, posebno u regionima gde je unos joda hranom nizak. Jod je važan za funkciju štitne žlezde i razvoj nervnog sistema bebe.

Omega-3 masne kiseline mogu imati pozitivan uticaj na razvoj mozga i vida bebe.



Suplementi i ishrana u prvom trimestru

Važno je naglasiti da suplementi ne mogu zameniti zdravu ishranu. Raznovrsna ishrana koja uključuje voće, povrće, proteine, integralne žitarice i zdrave masti predstavlja osnovu zdrave trudnoće.

Pre uzimanja bilo kog suplementa preporučuje se konsultacija sa lekarom, jer nisu svi suplementi potrebni svakoj trudnici.



POGLAVLJE 8

Psihološki aspekt prvog trimestra

Trudnoća nije samo fiziološki proces, već i duboko emocionalno iskustvo. Prvi trimestar često je period u kojem se žene suočavaju sa različitim emocijama — od radosti i uzbuđenja do brige i nesigurnosti.

Jedan od najčešćih izvora brige u ovom periodu jeste neizvesnost. U ranim nedeljama trudnoće mnoge žene osećaju da je trudnoća još uvek „krhka“ i da mnogo toga može da se promeni. Ova osećanja su potpuno normalna.

Kod nekih žena briga se posebno javlja u periodu između pregleda, kada čekaju sledeću potvrdu da se trudnoća razvija uredno.

Psihološki aspekt prvog trimestra

U situacijama kada trudnoća dolazi nakon prethodnog gubitka, ova osećanja mogu biti još izraženija. Strah od ponavljanja lošeg iskustva može otežati opuštanje i uživanje u trudnoći.

Prenatalna psihologija naglašava važnost emocionalne podrške tokom trudnoće. Razgovor sa partnerom, porodicom ili stručnim licem može pomoći trudnici da bolje razume i prihvati svoje emocije.

Takođe je važno naglasiti da se odnos između majke i bebe razvija već tokom trudnoće. Iako beba još nije rođena, mnoge žene počinju da razvijaju osećaj povezanosti sa detetom koje nose.

Psihološki aspekt prvog trimestra

Razumevanje sopstvenih emocija i prihvatanje promena koje trudnoća donosi može pomoći trudnici da kroz ovaj period prođe sa više sigurnosti i poverenja u sopstveno telo.



POGLAVLJE 9

Trudnoća nakon prethodnog gubitka

Za mnoge žene trudnoća ne počinje samo radošću, već i oprezom. Ako je žena ranije doživela spontani pobačaj ili drugi nepovoljan ishod trudnoće, nova trudnoća često nosi i dodatni emocionalni teret.

U takvim situacijama prvi trimestar može biti posebno izazovan. Svaki simptom, svako čekanje pregleda i svaki ultrazvuk mogu izazvati dodatnu napetost.

Mnoge žene opisuju da im je teško da se potpuno opuste i raduju trudnoći dok ne prođu prve nedelje ili prvi važni pregledi. Ovakva osećanja su potpuno razumljiva.

Trudnoća nakon prethodnog gubitka

Važno je znati nekoliko činjenica.

Prvo, većina žena koje su imale jedan spontani pobačaj kasnije ima potpuno urednu trudnoću.

Drugo, prethodni gubitak ne znači automatski da će se isti scenario ponoviti.

Treće, emocionalna podrška u ovom periodu može imati veliki značaj. Razgovor sa partnerom, lekarom ili stručnim licem može pomoći da žena lakše prođe kroz prve nedelje nove trudnoće.

U okviru ovog programa naglasak je na razumevanju procesa prvog trimestra.

Trudnoća nakon prethodnog gubitka

Međutim, za žene koje su prošle kroz prethodni gubitak razvijen je i poseban program koji se detaljnije bavi upravo ovom temom.

U tom programu obrađuju se pitanja kao što su:

- kako se nositi sa strahom u novoj trudnoći
- kako ponovo izgraditi osećaj sigurnosti
- kako razvijati odnos sa bebom nakon prethodnog gubitka.

Za mnoge žene upravo razumevanje ovih procesa predstavlja važan korak ka mirnijem i sigurnijem prolasku kroz trudnoću.

ZAKLJUČAK

Prvi trimestar predstavlja početak jednog jedinstvenog životnog procesa. Tokom ovog perioda organizam žene prolazi kroz brojne promene, dok se u isto vreme odvija složen razvoj novog života.

Savremena medicina omogućava da se razvoj trudnoće pažljivo prati kroz ultrazvučne preglede, laboratorijske analize i prenatalne skrining testove. Ipak, pored medicinskog praćenja, važno je razumeti i emocionalnu dimenziju trudnoće.

Informacije, podrška i razumevanje procesa koji se odvijaju tokom trudnoće mogu pomoći trudnici da ovaj period doživi sa više sigurnosti i poverenja.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog vodiča nije samo da pruži medicinske informacije, već i da pomogne trudnicama da kroz prvi trimestar prođu informisano, smirenije i sa osećajem da nisu same u ovom važnom životnom periodu.



DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

Jedno od najčešćih pitanja na početku trudnoće jeste: **kada treba raditi koje preglede?**

Važno je naglasiti da se raspored pregleda može delimično razlikovati u zavisnosti od zdravstvenog stanja trudnice, preporuka lekara i lokalnih medicinskih smernica. Ipak, u većini urednih trudnoća postoji okvirni plan praćenja tokom prvog trimestra.



DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

5–6. nedelja trudnoće

U ovom periodu mnoge žene rade test na trudnoću, koji pokazuje prisustvo hormona hCG u urinu. Ukoliko se trudnoća potvrdi testom, obično se planira prvi ginekološki pregled u narednim nedeljama.

Kod nekih žena se u ovom periodu radi i analiza beta hCG iz krvi, posebno ako postoji sumnja na veoma ranu trudnoću ili ako lekar želi da prati razvoj trudnoće u početnim danima.



DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

6–8. nedelja trudnoće

Prvi ultrazvučni pregled

Ovo je najčešće prvi važan pregled u trudnoći.

Tokom ovog pregleda lekar proverava:

- da li se trudnoća nalazi u materici
- da li se vidi embrion
- da li postoji srčana akcija
- približnu starost trudnoće.



DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

8–10. nedelja trudnoće

Laboratorijske analize

Do ovog perioda obično se urade osnovne laboratorijske analize, koje mogu uključivati:

- krvnu sliku
- određivanje krvne grupe i Rh faktora
- analizu urina
- serološke testove na određene infekcije
- analizu nivoa šećera u krvi
- hormone štitne žleze...
- ...i druge analize koje budu procenjene kao potrebne.

DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

8–10. nedelja trudnoće

Lekar će takođe proveriti da li su ranije rađeni:

- PAPA test
- vaginalni brisevi.

Ako nisu, mogu se planirati u ovom periodu.



DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

11–14. nedelja trudnoće

Ekspertni ultrazvuk i prenatalni skrining

Ovaj pregled predstavlja jedan od najvažnijih pregleda tokom prvog trimestra.

Tokom ekspertog ultrazvuka procenjuju se:

- nuhalni nabor (NT)
- prisustvo nosne kosti
- osnovna anatomija bebe
- određeni parametri protoka krvi
- dodatni parametri po potrebi

DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

11-14. nedelja trudnoće

U ovom periodu se takođe može uraditi kombinovani skrining test (double test), koji procenjuje rizik za određene hromozomske poremećaje. Neke trudnice se odlučuju i za NIPT test, koji analizira fetalnu DNK iz krvi majke.

Važno je da se o svim ovim analizama razgovara sa lekarom, kako bi trudnica i partner mogli doneti informisanu odluku.



DODATAK 1

Raspored pregleda u prvom trimestru - kratak pregled

Na svakom pregledu trudnoće lekar obično procenjuje:

- krvni pritisak
- telesnu težinu trudnice
- opšte zdravstveno stanje.

Cilj redovnih pregleda je, pored praćenja medicinskih parametara i da trudnica dobije informacije, podršku i odgovore na pitanja koja se često javljaju tokom prvih nedelja trudnoće.

DODATAK 2

Česta pitanja u prvom trimestru (FAQ)

Tokom prvih nedelja trudnoće mnoge žene imaju slična pitanja i nedoumice. U nastavku su odgovori na neka od najčešćih pitanja.

Da li je normalno da u ranoj trudnoći nemam nikakve simptome?

Da. Neke žene imaju izražene simptome trudnoće, dok druge gotovo da ne osećaju promene. Nedostatak simptoma ne znači da trudnoća nije uredna. Najpouzdaniji način procene razvoja trudnoće je ultrazvučni pregled.

DODATAK 2

Da li je mučnina znak da je trudnoća „jača“?

Mučnina je veoma čest simptom u prvom trimestru i povezana je sa hormonalnim promenama. Međutim, prisustvo, ili odsustvo mučnine ne govori ništa o kvalitetu ili stabilnosti trudnoće.

Da li je blago krvarenje uvek znak problema?

Ne nužno. Blago krvarenje ili braon sekret mogu se javiti i u urednim trudnoćama. Ipak, svako krvarenje u trudnoći treba proceniti lekar.

DODATAK 2

Kada se prvi put može čuti srčana akcija bebe?

Srčana akcija obično se može videti na ultrazvuku između 6. i 7. nedelje trudnoće, mada to može varirati u zavisnosti od tačne starosti trudnoće.

Da li je blago krvarenje uvek znak problema?

Prenatalni skrining testovi su opcioni, ali korisni u otkrivanju potencijalnih rizika raznih poremećaja.

DODATAK 2

Da li je bezbedno vežbati u prvom trimestru?

U većini urednih trudnoća umerena fizička aktivnost je bezbedna i može imati pozitivan uticaj na zdravlje trudnice.

Ipak, preporučuje se da se o vrsti i intenzitetu aktivnosti posavetuje sa lekarom.

Da li mogu piti kafu u trudnoći?

Umerena količina kofeina obično se smatra bezbednom tokom trudnoće. Većina preporuka navodi da je do 200 mg kofeina dnevno prihvatljivo.

To odgovara približno jednoj do dve šoljice kafe dnevno.

DODATAK 2

Da li stres može ugroziti trudnoću?

Kratkotrajni stres je normalan deo života i ne predstavlja opasnost za trudnoću. Ipak, dugotrajan i intenzivan stres može uticati na opšte stanje organizma, zbog čega je važno pronaći načine za opuštanje i emocionalnu podršku.

Da li je normalno osećati strah u prvom trimestru?

Da. Prvi trimestar često je period neizvesnosti, posebno dok se ne završe prvi važni pregledi. Strah i briga su uobičajena iskustva mnogih trudnica.

Razgovor sa lekarom ili bliskim osobama često može pomoći da se ova osećanja lakše razumeju.

DODATAK 2

Kada mogu početi da se osećam sigurnije u trudnoći?

Za mnoge žene osećaj sigurnosti se povećava nakon završetka prvog trimestra i prvih važnih pregleda, kao što su ekspertni ultrazvuk i prenatalni skrining.

Ipak, svaka trudnoća je jedinstvena i svaka žena prolazi kroz ovaj proces na svoj način.

