



14 tjedana trudnoće: razvoj bebe i prehrana

TRUDNOĆA

ČLANAK

LIST. 15, 2024

3

Vaša beba je veličine grejpa! Jeste li osjetili njezin pokret ili udarac? Ako ne, trebali biste moći u sljedećim tjednima! Pročitajte više o ovom uzbudljivom vremenu.

Razvoj bebe

Ovaj se tjedan nokti na nogama Vaše bebe počinju razvijati. A s dermisom ispod epidermisa, koža joj se nastavlja razvijati. Štitnjača joj djeluje i sada proizvodi hormon štitnjače. Od ovog tjedna, Vaša beba počinje biti puno aktivnija u Vama, a njezini su pokreti koordiniraniji. Sada teži oko 110 g te je dugačka oko 12 cm od trtice do tjemena.



Vaše tijelo

Ako se sada osjećate dobro, a mnogim je ženama tako tijekom drugog tromjesečja, iskoristite to. Ovo može biti sjajno vrijeme za putovanje, za obavljanje stvari sa svojim partnerom. Možda to nećete moći učiniti kasnije u trudnoći. Također je idealno vrijeme da se nagradite - posjetom frizeru ili večernjim izlaskom s prijateljima. Prošli ste prvu prepreku! Dakle, odvojite vrijeme za ono što Vas zabavlja kako biste obnovili zalihe energije.

Prehrana

Masti i esencijalne masne kiseline bitan su dio Vaše prehrane. Međutim, neki ih možda ne mogu dobiti dovoljno. Budući da 1 čajna žličica masti ima i više nego dvostruko više kalorija od 1 čajne žličice bjelanjčevina (bjelanjaka) ili ugljikohidrata (krumpira), jednostavan način da zadržite debljanje pod kontrolom jest da budete svjesni koliko masnih kalorija dodajete u svoju prehranu. Evo nekoliko praktičnih savjeta za unos masti. Prije svega, ne pretjerujte prilikom dodavanja masti tijekom kuhanja. Koristite samo dovoljno za podmazivanje tave i istražite različite načine kuhanja (kuhanje na pari, pečenje) koji ne zahtijevaju dodanu masnoću. Također, odaberite "zdrava" biljna ulja, koja imaju manje zasićenih masti u usporedbi s čvrstim

životinjskim mastima, kao što su maslac ili mast. Neka ulja su nezamjenjivi izvori esencijalnih masnih kiselina za Vas i Vašu bebu, kao što su ulja kanole i oraha. I, ne zaboravite na važnost DHA (dokosaheksaenoična kiselina), masti koja se nalazi u nekim ribama, kao što je losos, koja podržava razvoj mozga i očiju Vaše bebe.

Savjeti

Razmišljate o odlasku na odmor i pitate se možete li? Nema problema. Odlazak na odmor u četvrtom ili petom mjesecu trudnoće je u redu. Još uvijek se možete kretati sasvim normalno i raditi gotovo sve što želite. Stvari o kojima treba razmišljati: kad putujete automobilom, ne zaboravite stati svaka dva sata. To se obično događa i bez planiranja, jer pijete više tekućine nego obično. Ne biste trebali predugo sjediti savijenih nogu. I trebali biste često ustajati, pogotovo ako letite (letenje je općenito u redu do sedmog mjeseca, ali pitajte svojeg liječnika). Iako putovanje u vruće zemlje nije rizično samo po sebi, može biti manje ugodno s natečenim trbuhom. Zapamtite da medicinske usluge i higijenski uvjeti često nisu tako dobri kao oni kod kuće.

Napomena: Ako su Vam potrebne injekcije ili tablete za mučninu, o tome morate razgovarati sa svojim liječnikom.