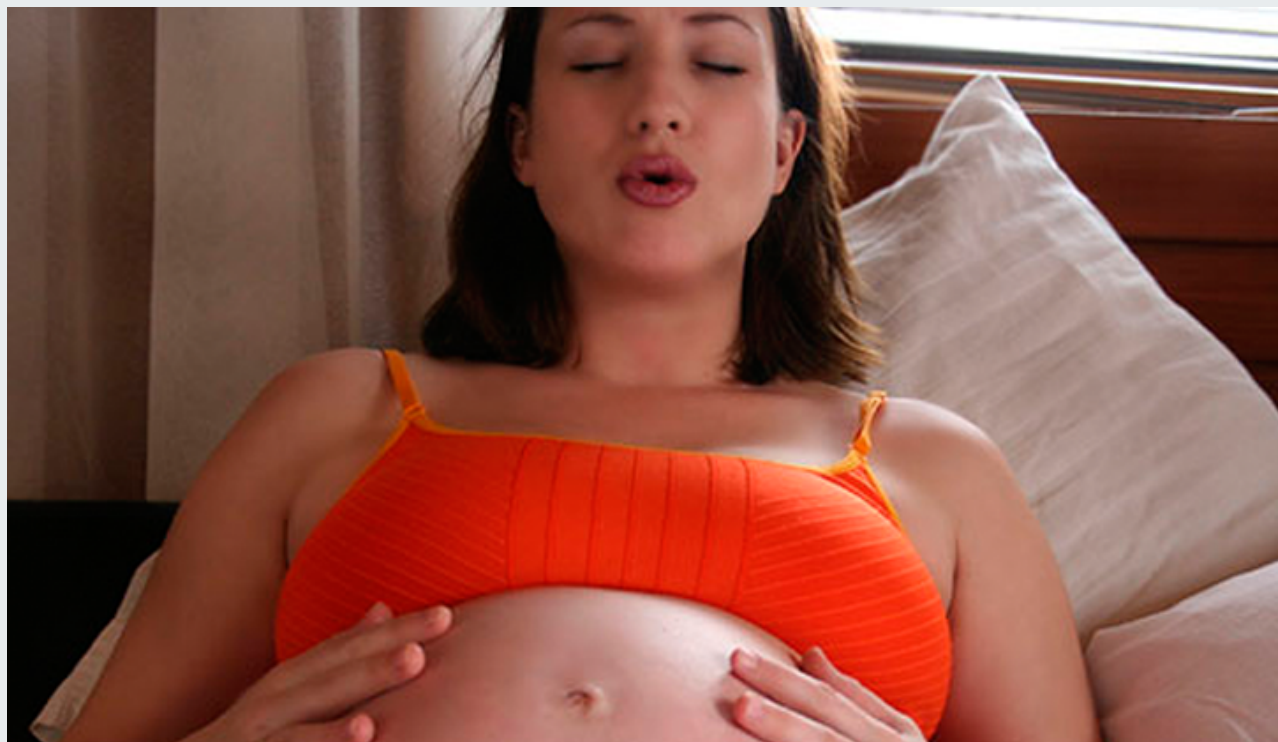




39 tjedana trudnoće: razvoj bebe i prehrana

TRUDNOĆA

ČLANAK

SVIBANJ 8, 2024

2

Možda ste već osjetili nekoliko trudova i pitali ste se je li to "to". Ne brinite, nećete propustiti početak porođaja! Pročitajte više o ovom zadnjem tjednu.

RAZVOJ BEBE

Još uvijek se razvija malo masti ispod kože Vaše bebe, pripremajući je da se suoči sa svijetom nakon što je tako dugo bila ugodno smještena u svom gnijezdu. Gotovo pri porođajnoj težini, nema više mjesta za kretanje i može osjetiti razliku. Sve je u prilično savršenom radnom stanju ovoga tjedna, koji može biti i zadnji, i ako bi se Vaša beba sada rodila, sve bi bilo u redu.



VAŠE TIJELO

Majke koje prvi put rađaju posebno nisu sigurne u prepoznavanje početka porođaja. Dopustite nam da Vas uvjerimo - znat ćete! I vrlo malo beba se rodi tako brzo da njihove majke ne mogu doći u bolnicu na vrijeme. Naprotiv, mnoge buduće roditelje liječnik u bolnici šalje kući jer su došli prerano. Možda će Vam biti malo mučno neposredno prije rođenja ili ćete imati glavobolju i osjetiti težak umor. Često se pojavljuje neka krv ili sluz. To je znak da se cerviks otvorio. Ako su trudovi počeli, onda je počeo porođaj! Razlika između Braxton-Hicksovih kontrakcija i stvarnih kontrakcija u prvoj fazi? Kod Braxton-Hicksovih se trbuh nakratko steže, a zatim se opušta, i nepravilni su. "Pravi" trudovi, s druge strane, postaju jači. Dolaze u redovitim intervalima koji postaju kraći i kraći. Ako su udaljeni manje od deset minuta, onda je vrijeme da odete u bolnicu!

PREHRANA

Jeli ste tako dobro posljednjih devet mjeseci, kako biste promicali dobro zdravlje za Vas i Vašu bebu. To su sjajne navike koje treba zadržati i općenito su u skladu sa zdravom prehranom tijekom dojenja.

Dojenje Vam može pomoći da izgubite težinu nakon trudnoće. Važno je ipak da

konzumirate zdravu hranu i bavite se adekvatnom tjelesnom aktivnosti. Tijekom dojenja, morate jesti hranu koja sadrži dovoljno dodatnih kalorija za podršku proizvodnji mlijeka, ali konzumiranje više nego što Vaše tijelo treba može Vas spriječiti da izgubite težinu ili dovesti do debljanja.

SAVJETI

Odmah nakon rođenja, većina će rodilja položiti bebu na Vas, gdje će osjetiti udobnost unatoč novom okruženju jer mogu osjetiti Vašu toplinu, miris kože i prepoznati Vaš glas i otkucaje srca! Ovo je sjajno vrijeme da stavite bebu na svoju голу kožu i na grudi kako bi Vas mogla osjetiti i sisati po prvi put. Konačno možete držati svoju malu ljubav u naručju nakon sveg tog napornog rada. Kakva nevjerojatna isplata!