

ПОДГОТВУВАЊЕ ЗА БРЕМЕНОСТ



Обидот да се забремени може да биде возбудлив, понекогаш страшен и неиздржлив. Ние сме тука да ти помогнеме.

- **ПОДГОТОВКИ ЗА БРЕМЕНОСТ**

Шансите за здрава бременост за вас и вашето бебе се многу поголеми ако вие и вашиот партнер сте потполно здрави.

Пред да се одлучите за забременување има неколку работи околу кои треба да размислите и апсолвирате а кои ќе ви помогнат во зголемување на шансите за здрава бременост

Што јадете, дали е тоа разновидна храна богата со витамини и минерали дали пушите и пиете алкохол и колку вежбате се важни фактори околу кои треба да размислите.

Вашиот матичен гинеколог, сестра или акушер можат да Ве советуваат за здравствена заштита пред бременоста за време на истата и по неа.

Разговарајте со вашиот лекар за тоа како може да влијае на вашата бременост ако:

- ▶ Имате било каква медицинска состојба како дијабет или епилепсија;
- ▶ Имате проблеми со срцето или циркулаторниот систем како што се тромбоза или висок крвен притисок;
- ▶ Вие и вашиот партнер имате некакви генетски предиспозиции како што се: таласемија, анемија на српести клетки, цистична фиброза или мускулна дистрофија.

• БРЕМЕНИ ИЛИ ВО ОБИД ЗА ЗАБРЕМЕНУВАЊЕ

Информации за здрава исхрана и здрав начин на живот без разлика дали се обидувате да забремените или веќе сте бремени.

Бремените жени секогаш добиваат совети да избегнуваат храна која може да предизвика труење.

Пијалоците што содржат кофеин - кафе, чај, кола, енергетски пијалоци - и чоколадото треба да се зема само во умерени количини.

Важно е темелно да ги измиете сите овошја и зеленчуци пред да ги конзумирате, вклучително и претходно спакувана салата, овошје и зеленчук.

Колку сте физички поактивни, толку ќе ви биде полесно во периодот на бременоста или месеците што следат.

Редовното вежбање ќе го подобри вашето здравје и ќе помогне во намалување на стресот, но ако не сте навикнати да вежбате, започнете полека.

Пешачење и пливање се добри начини да започнете со физичка активност, а часови за јога или пилатес може да помогне при релаксација и тонус на мускулите. Што и да вежбате, разговарајте со вашиот лекар или инструктор за вежбање ако забремените, затоа што можеби ќе треба ги промените вежбите.

• ЗАБРЕМЕНУВАЊЕ

Информации за тоа како се случува зачнување (забременување), како да го пронајдете вашиот најплоден период и да потврдите дека сте бремени.

За да забремени (зачне), јајцето мора да биде оплодено од сперма и да се всади во матката (утробата).

Зачнувањето е процес кој започнува со оплодување и завршува со успешна имплантација на оплодено јајце во матката.

► Овулација

Јајце се ослободува од еден од вашите јајници за време на секој менструален циклус. Ова се нарекува овулација. Може да забремените неколку дена за време на овулацијата. Ова е познато како плодно време. Јајцето патува по една од вашите јајцеводи кон матката. Јајцето живее само до 24 часа. Секој месец, се здебелува слојот на ендометриумот за да се подготви за можна бременост.

► Оплодување и имплантација

За време на сексот, кога вашиот партнер ејакулира, милиони сперматозоиди влегуваат во вагината. Многу од нив ќе препливаат низ грлото на матката (влезот во матката) во матката и јајцеводите.

Иако може да се ослободат милиони сперматозоиди, само еден сперматозоид ќе влезе во јајцето. Оплодената јајце клетка низ фалопиевата цевка во тек на неколку денови и на крајот стигнува до матката, каде што се придодава на густата хранлива обвивка.

Импантацијата сега се случува и зачнувањето е завршено. Времето од овулацијата до импантацијата е обично околу десет дена.

► Колку трае циклусот?

Бројот на денови во менструалниот циклус се пресметува од првиот ден од еден период до денот пред почетокот на следниот период.

Просечната должина на менструалниот циклус е околу 28 дена, иако многу жени имаат подолги или пократки циклуси и тоа е нормално.

► Што се случува за време на менструалниот циклус?

Хормонот естроген предизвикува ендометриумот на матката да започне да се здебелува во подготовките за оплодено јајце. Исто така,

предизвикува цервикалниот слуз (забележан како вагинален секрет) да стане појасен, влажен и повеќе истегнат, дозволувајќи им на спермата полесно да достигне до јајце клетка.

Без оглед на тоа колку е долг или краток вашиот циклус, овулацијата (ослободување на јајце клетката од јајниците) обично се случува околу 10–16 дена пред почетокот на вашиот следен период. Сепак, времето од првиот ден на периодот до овулацијата може да варира помеѓу жените.

Повремено, се ослободува повеќе од едно јајце (ако се случи тоа ќе се случи во рок од 24 часа од првото ослободување на првото јајце). Ако повеќе од едно јајце се оплоди, тоа може да доведе до повеќекратна бременост, како што се на пр. близнаци.

Овулацијата предизвикува производство на втор хормон, прогестерон. Ова ја подготвува матката уште повеќе, осигурувајќи дека е сунѓер, густа и полна со хранливи материи, така што оплодената јајце клетка може да се всади во неа.

По овулацијата, цервикалната слуз се враќа во густа и леплива. Ако јајцето не се оплоди, тоа ќе биде реапсорбирано природно од телото, нивото на хормоните паѓа, и овој менструален циклус завршува.

► Се менува слузот на грлото на матката

Може да научите да го идентификувате вашето плодно време забележувајќи ги промените во цервикалната слуз. На почетокот и крајот на вашиот циклус цервикалната слуз е кремаста, леплива и густа. Бидејќи вашето тело се подготвува за овулација, а околу овулацијата, станува влажно, појасно, лизгаво и растегливо како сурово бело јајце.

Сепак, некои жени забележуваат само мала количина млечна влажност која трае неколку дена, а потоа се суши по овулацијата. Следењето на слузницата на грлото на матката може да ви даде јасна слика за шемата на вашето тело и треба полесно да ви помогне да научите да ги идентификувате плодните денови од вашиот циклус.

- **ЗОШТО Е НЕКОГАШ ПОТРЕБНО ПОВЕЌЕ ВРЕМЕ ЗА ДА СЕ ЗАБРЕМЕНИ?**

Постојат голем број на причини поради кои може да откриете дека забременувањето трае подолго отколку што очекувате.

- ▶ **Овулација**

Еден можен проблем е што овулацијата може да не се појави секој месец. Ако од неодамна сте престанале да земате хормонална контрацепција, овулацијата може да биде одложена или нередовна за кратко време.

- ▶ **Имплантација**

Дури и ако има сперматозоиди што чекаат на јајцето кога ќе овулирате, можеби нема да забремените во првите неколку месеци од обидот.

Понекогаш оплодувањето се одвива, но јајцето не се всадува безбедно и се губи во следниот период.

- ▶ **Старосна граница**

Вашите шанси за забременување се намалуваат како што стареете, бидејќи количината и квалитетот на јајцата се влошуваат со возраста.

Може да потрае подолго и да биде потешко да забремените ако имате над 35 години. Сепак, многу жени над 35 имаат здрава бременост и здрави бебиња.

- ▶ **Сперма**

Може да има проблем со бројот или квалитетот на спермата на вашиот партнер.

Производството на сперма може да биде оштетено од заушки, нетретирани сексуално преносливи инфекции, оштетување на тестисите, прекумерна топлина (како што се топли бањи), долна тесна облека, алкохол, пушење или користење на опојни дроги но може да има непознати причини.

АКО СТЕ ЗАГРИЖЕНИ ДЕКА Е ПОТРЕБНО НЕВООБИЧАЕНО ДОЛГО ВРЕМЕ ЗА ЗАЧНУВАЊЕ, МОЖЕ ДА ИМА ПРОБЛЕМ ЗА КОЈ ВАШИОТ ЛЕКАР БИ МОЖЕЛ ДА ВИ ПОМОГНЕ ВАМ ИЛИ НА ВАШИОТ ПАРТНЕР.

ПОСТОЈАТ НАЧИНИ СО КОИ МОЖЕ ДА ИМ СЕ ПОМОГНЕ НА ПАРОВИТЕ ДА ЗАБРЕМЕНАТ АКО ИМААТ ПРОБЛЕМИ СО ЗАБРЕМЕНУВАЊЕ.



Превод од: www.sexwise.fpa.org.uk

Подготвил:

**Сектор за промоција, анализи
и следење на незразни болести
Институт за јавно здравје на РСМ**