



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Stres i nervoza

Kažu stari ljudi da trudnoća i stres idu ruku pod ruku. Nije ni čudno, jer kao što sam već napomenula- drugo stanje koje nosi ogromne promene koje uzrokuju značajne emotivne turbulencije.

Za jednu trudnicu, mnoge stvari izazivaju stres, kao na primer fizičke promene, hormoni, posete doktoru, testiranja, problemi na poslu, odnosi sa starijom decom, umor.

Mnoge trudnice imaju stres zbog prethodnog porođaja, ukoliko im nije prva trudnoća, zbog proživljenog lošeg iskustva, zbog izgubljene bebe ili prethodne rizične trudnoce.

Dobra vest jeste da određena doza stresa ne utiče na bebu jer sama posteljica proizvodi enzime koji štite plod od previše hormona koji se luče od previše stresa.

Tu se podrazumeva stres na poslu, u saobraćaju, u porodičnim odnosima ili svakodnevni stresovi koje doživimo.

Ipak, stalna razdražljivost, tuga i depresija mogu loše uticati na bebu.

takva stalna osećanja mogu da poremete zdrav životni stil koji je veoma važan za pravilan razvoj i rast bebe.

Jedan od načina da se kaže NE stresu, jeste da se ne predajemo negativnim mislima. Potrebno je da se razgovara s prijateljima, sa stručnim licem i da se promeni fokus sa trenutnih osećanja.

Koji su simptomi stresa u trudnoći?

Problemi sa spavanjem

Umor

Glavobolja

Visok krvni pritisak

Anksioznost

Depresija

Smanjenje imuniteta



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

San je veoma bitan za trudnice. Premalo sna podiže hormone stresa. Potrudite se da sebi svake noći obezbedite od 7-9 sati sna. Tokom dana takođe dozvolite sebi da zadremate i da se okrepite.

Takođe, većini trudnica je porođaj najveći strah, te im i sama pomisao na sam čin izaziva ogromnu količinu stresa.

Dobra opcija za to su škole roditeljstva. Razmislite o tome, jer ćete se na toj vrsti edukacije upoznati sa svim fazama porođaja, i naučiti kako da se najbolje

fizički pripremite. Oni vas uče i da treba da se fokusirate samo na pozitivna iskustva, jer tako shvatate da postoje velike šanse da i kod vas prođe sve u najboljem redu.

Da bi se stres smanjio, potrebno je društvo, druženje, okupljanja, razgovor, lepa reč. Nikada nas ništa ne može bolje okrepiti nego reč najboljeg prijatelja.

Kada potražiti stručnu pomoć?

Pomoć potražite onda kada shvatite da plakanje, anksioznost ili tuga koju osećate nije samo hormonske prirode, ako uhvatite sebe da ste većim delom dana nerasploženi, potrebno je da se posavetujete sa stručnjakom.

Nikada ne uzimati lekove za smirenje u trudnoći na svoju ruku. Obratiti se lekaru prethodno. Ponekad je samo jedan razgovor sa stručnjakom dovoljan da se promeni gledište tako da bude pozitivnije.