

# A Healthy Pregnancy

Get good medical care beginning early in your pregnancy. There are things you can do to take care of yourself and your baby.

## Food and Drinks

- Eat balanced meals that include grain breads, cereals, fruits, vegetables, meat and milk. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6-8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day. Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.
- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2-3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Contact the state or local agency to check for eligibility. In Ohio call 1-800-755-4769 or go to [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) to find the toll-free phone number for your state.

# Zdrava trudnoća

Još rano u trudnoći potražite dobru zdravstvenu njegu. Postoje određene stvari koje možete uraditi da bi ste se adekvatno pobrinuli za sebe i svoju bebu.

## Hrana i piće

- Jedite dobro izbalansirane obroke koji uključuju integralni kruh, žitarice, voće, povrće, meso i mlijeko. Izbjegavajte prženu hranu i onu koja obiluje šećerom.
- Svakodnevno pijte 6 do 8 čaša vode.
- Pokušajte češće jesti manje obroke.
- Izbjegavajte ili ograničite unos hrane i pića sa kofeinom na 1 do 2 šolje dnevno. Kofein se nalazi u čokoladi, kolama, čajevima i kafi.
- Ograničite unos vještačkih zaslađivača, uključujući dijetalna gazirana pića, na 2 do 3 puta dnevno. Uredu je u manjim količinama unositi „Nutrasweet“ i „Equal“ (aspartam) i „Splenda“-u (sukralozu), ali nemojte koristiti nikakve saharinske zaslađivače (Sweet ‘N Low).
- Program za žene, novorođenčad i djecu (The Women, Infants and Children ili WIC Program) pruža trudnicama, dojiljama i djeci besplatne informacije o hranljivim namirnicama i zdravlju. Da bi ste provjerili mogućnost vlastitog učešća u programu, kontaktirajte svoj državni ili lokalni ured. U Ohaju nazovite 1-800-755-4769 ili otvorite web stranicu [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) i na njemu pronađite broj za besplatne telefonske pozive u vašoj državi.

## **Weight Gain**

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25-35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about  $\frac{3}{4}$  to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

If you are gaining weight too fast:

- **Limit** sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie varieties.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled, grilled chicken, fish or turkey.

## **Medicine**

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescriptions, over the counter medicines or herbals.
- Take only medicines prescribed by your doctor.

## **Smoking, Alcohol and Drugs**

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

## **Povećanje težine**

Ukupno povećanje težine zavisi od vaše težine prije trudnoće, navika u ishrani, od toga da li vježbate, kao i od samog metabolizma. Prosječno povećanje težine za vrijeme trudnoće kod žena koje su normalne težine iznosi od 25 do 35 libri (11,34 do 15,87 kg). U prva 3 mjeseca bi ste trebali dobiti od 2 do 4 libre (0,91 do 1,81 kg), a nakon toga bi ste trebali dobiti od oko  $\frac{3}{4}$  do 1 libre (0,34 do 0,45 kg) sedmično. Ukoliko ste prije trudnoće težili manje ili više od prosjeka, pitajte svog ljekara ili stručnjaka za ishranu koliko bi ste trebali dobiti na težini.

Ukoliko prebrzo dobijate na težini:

- **Ograničite** slatkiše i veoma masnu hranu. Umjesto toga birajte namirnice sa manje masnoće, voće ili manje porcije smrznutog jogurta, šerbe, puding ili žele.
- Koristite veoma malo putera, margarina, pavlake, majoneze ili preliva za salatu. Koristite iste sa manje kalorija.
- **Izbjegavajte** prženu hranu. Jedite pečenu hranu, hranu sa roštilja, piletinu sa roštilja, ribu ili ćuretinu.

## **Lijekovi**

- Svakodnevno uzimajte vitamine za trudnice.
- Prije nego što uzmete bilo kakve lijekove na recept, bez recepta ili biljne lijekove, provjerite sa svojim ljekarom ili klinikom da li ih smijete koristiti.
- Uzimajte samo lijekove koje vam je propisao ljekar.

## **Pušenje, alkohol i droga**

- Nemojte pušiti i izbjegavajte boraviti u istoj prostoriji sa pušačima.
- Ne pijte alkohol i ne uzimajte drogu za vrijeme trudnoće.

## **Activity and Sleep**

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep.
- Rest throughout the day. It is best to lie on your left side.
- Exercise by walking, swimming or biking for 15-30 minutes each day.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.

## **Other**

- Avoid having x-rays while you are pregnant.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box. Animal feces can harm your baby.
- Wash hands well after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.
- Buy well fitting support bras.

## **Talk**

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. If needed, ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery or choosing a doctor for your baby.

## **Aktivnost i san**

- Odmarajte se što više možete. Pokušajte spavati 8 sati.
- Odmarajte se u toku dana. Najbolje vam je odmarati se ležeći na lijevoj strani.
- Svakodnevno vježbajte uz šetnju, plivanje ili vožnju biciklom 15 do 30 minuta.
- Naučite i radite vježbe koje ste naučili na času priprema za porođaj.

## **Drugo**

- Izbjegavajte rentgensko snimanje za vrijeme trudnoće.
- Izbjegavajte kontakt sa bojama (osim onih na bazi lateksa), pesticide, sprejeve i druge jake hemikalije.
- Ne čistite kutiju gdje mačke obavljaju nuždu. Životinjske fekalije mogu nauditi vašoj bebi.
- Dobro operite ruke nakon dodira svježeg mesa rukama. Meso dobro skuhajte.
- Bezbjednosni pojas u vozilu nosite nisko preko kukova.
- Za potporu grudi kupite komotan grudnjak.

## **Razgovor**

- Sa partnerom, prijateljima i porodicom podijelite i dobra i loša osjećanja o trudnoći, promjenama tijela i očekivanju bebe. Ukoliko imate problema kako da se nosite sa ovim, posavjetujte se sa svojim ljekarom ili medicinskom sestrom.
- Zapišite pitanja koja ćete postaviti ljekaru ili medicinskoj sestri. Ukoliko je potrebno, tražite više informacija o dojenju, sredstvima za kontracepciju koja ćete koristiti nakon poroda, ili o izboru ljekara za vašu bebu.

## **Appointments and Classes**

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even if you feel well. At the end of your pregnancy your check ups will be every 1-2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take you partner or other support person with you.

## **Planning Ahead**

- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits. Ask for an interpreter and financial help if needed.
- List phone numbers of people to call when labor begins. Arrange for a ride to the hospital.
- Get a baby car seat and install it in your car.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the birth.
- Make arrangements for child care if needed.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## **Pregledi i časovi**

- Zakažite ljekarski pregled čim posumnjate na trudnoću, kako bi ste počeli sa trudničkom njegom.
- Redovno odlazite na trudničke preglede, čak i ako se dobro osjećate. Na kraju trudnoće, pregledi će se zakazivati svake 1 do 2 sedmice.
- Pohađajte časove koji će vam pomoći da se pripremite za porođaj, dojenje i njegu bebe. Sa sobom povedite svog partnera ili drugu osobu koja vam pruža podršku.

## **Planiranje**

- Provjerite da li vaše osiguranje pokriva troškove trudnoće i bebe. Ukoliko je potrebno, tražite prevodioca i finansijsku pomoć.
- Napišite brojeve telefona osoba koje treba pozvati kada počne porođaj. Organizujte prevoz do bolnice.
- Nabavite ležaljku za bebe i postavite je u svoj automobil.
- Spakujte torbu. Spremite odjeću i ostalo što ćete koristiti u bolnici, kao i ono što ćete vi i vaša beba obući po izlasku iz bolnice.
- Isplanirajte sve što vam je potrebno u toku prvih 6 sedmica, kao što su stvari za bebu, pelene, odjeća, hrana i obroci koje je lako pripremiti.
- Planirajte da vam nakon porođaja neko pomogne kod kuće.
- Ukoliko je potrebno, organizujte čuvanje djeteta.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

A Healthy Pregnancy. Bosnian.