



Гојазност и трудноћа

Гојазност или прекомерна тежина може да проузрокује компликације и за мајку и за бебу. Компликације могу да настану у току трудноће, за време и после порођаја.

Многе жене се не осећају пријатно због свог изгледа у току трудноће и то може бити нарочито тешко када треба обратити посебну пажњу на тежину. Важно је међутим да ми о вама и вашој беби бринемо на одговарајући начин. У болници обезбеђујемо специјалну негу за жене које су у опасности, као и додатно праћење трудноће. Ми такође нудимо помоћ по питању тежине, као и програме дијете и вежбања кроз друге службе у болници.

Како ми меримо гојазност

Гојазност је тешко мерити. Најбоља мера коју имамо је индекс тежине (Body Mass Index). Установљавање гојазности путем BMI индекса има међутим и нека ограничења. Индекс не узима у обзир изванредан број ствари као што је нпр. тежина мишића (што доста доприноси тежини) и варијације у погледу расподеле масног ткива. Индекс такође не узима у обзир године, пол и културно порекло, што све утиче на изглед и на то како се подноси тежина. И поред тога BMI је интернационално прихваћен практичан начин за процену гојазности; то је уједно добар водич/ показатељ кад је реч о опасностима по здравље због гојазности.

BMI је у овом моменту најбољи начин да осигурамо да све жене које су у ризичној групи -имају одговарајући третман.

Како се примењује BMI индекс за израчунавање тежине (Body Mass Index)

Ваш BMI се израчунава тако што се ваша тежина у килограмима (пре трудноће), дели са висином у метрима на квадрат (m²). Израчунавање се врши на основу тежине пре трудноће.

Здрав BMI је између 20 и 25. Резултат испод 20 сматра се за недовољну тежину, док је преко 25 - прекомерна тежина.

Какав ризик постоји

Све труднице имају ризик од могућих компликација у трудноћи; ипак у већини случајева трудноћа је без компликација. Гојазност повећава ризик од извесних компликација у трудноћи. Што је већа угојеност, то је већи ризик.

Ви имате повећани ризик од следећих компликација у трудноћи:

Када сте трудни

- труднички дијабетес (gestational diabetes) - облик дијабетеса који се развија у трудноћи
- стање које настаје само у трудноћи (pre-eclampsia) а карактерише се хипертензијом (високим крвним притиском) и присуством протеина у мокраћи
- неправилности у расту, развоју и општем здрављу бебе
- стање које доводи до тога да док спавате, тренутно престанете да дишете - застој у дисању (sleep apnoea)

У току порођаја

- немогућност да порођај тече природним путем
- отежано рађање бебе (заглављена рамена)
- проблеми у праћењу рада срца бебе
- тешкоће у постизању адекватног смањивања болова при порођају
- повећан ризик код евентуалног нормалног порођаја, ако је претходни био царским резом
- потреба да се хитно изврши царски рез
- повећан ризик од компликација од царског реза



Гојазност и трудноћа

После порођаја

- повећан ризик од инфекције на рани
- повећан ризик од формирања крвног угрушка (нарочито после царског реза)
- послепорођајна депресија (postnatal depression)

Гојазност и царски рез

Проблеми приликом оперисања гојазних жена укључују следеће:

- постављање у одговарајућу позицију јер породилца не може равно лежати нити бити лако померена у случају хитне интервенције
- теже је прецизно дати анестезију (епидуралну/ у кичму) и могуће је да се промаши или не успе
- теже је контролисати дисајне путеве (посебно у хитним ситуацијама)
- процедура је отежана
- потребно је додатно медицинско праћење
- може бити потребно да се после операције, породилца смести у одељење интензивне неге

Упркос овим проблемима, код гојазних жена већа је вероватноћа да се уради царски рез - због много разлога. Узимајући у обзир све ствари у вези ваше ситуације (и у вези са вашом бебом), доктор може препоручити царски рез.

Како бринемо о вама и вашој беби

Ми ћемо обезбедити детаљно праћење вашег стања и најбољу негу за вас. Медицинско особље ће при планирању неге за вас имати у виду све ствари у вези са вашом трудноћом.

У току трудноће

- У самом почетку трудноће извршиће се провера да ли имате дијабетес, а после 26 недеља - провера на труднички дајабетес

- Ваша беба ће бити подробно праћена у току целе трудноће
- Могу вам предложити чешће посете центру за труднице
- Између 28 и 34 недеље трудноће, бићете упућени на клинику за консултације (Anaesthetic Assessment Clinic) у вези анестезије - што представља меру сигурности чак и ако планирате нормалан порођај - тако да све буде спремно ако затреба

Порођај

Како се време порођаја буде приближавало, ваш доктор ће заједно са вама направити план, узимајући у обзир ваше специфичне околности као и ствари у вези ваше гојазности.

За жене које су веома гојазне, особље ће учинити оно што је могуће да би се порођај обавио у току нормалног радног времена. То је са циљем да се обезбеди да је све потребно особље у болници, у случају да има проблема. У хитним случајевима ван нормалног радног времена, постоји могућност кашњења док додатно особље не стигне у болницу.

После порођаја

Дојење је идеална храна за новорођене бебе. Дојење смањује могућност гојазности код деце и штити бебу од великог броја инфекција и алергија. Дојење вам такође помаже да губите тежину.

Погледајте нашу брошуру о дојењу - *Simply Breastfeeding*.

Ако сте имали царски рез, највероватније ћете добити лекове који смањују могућност формирања тромба/крвног угрушка (thromboembolism, blood clots).