

САДРЖАЈ:

Насловна страна.....	1
Симптоми трудноће.....	2
Тело у трудноћи.....	3
Јутарње мучнине у трудноћи.....	4
Хигијена и исхрана трудница.....	5,6
Трајање трудноће и одређивање старости трудноће и рока порођаја.....	7
Литература.....	8
Садржај.....	9
Симптоми трудноће	

Први знакови трудноће:

1. Да сте трудни можете приметити по променама расположења, умору и раздражљивости.
2. Ваше тело заиста прелази у друго стање, па ћете вероватно приметити како се нешто чудно с вашим телом догађа и пре него што приметите изостанак менструације.
3. Додатни симптоми су осетљиве груди, променљиво расположење, поспаност и често мокрење. У трбуху можете већ осетити благе грчеве сличне менструалним тегобама, које се јављају као последица повећања материце.
4. Осетљивост на мирисе биће повећана, а могуће је и повећано лучење секрета.
5. Ако сте осетили неке, али не све симптоме, а мислите како бисте могли бити трудни, направите кућни тест трудноће. Они су обично тачни, а могу показати и најмање промене хормона иако је потврда лекара дефинитивно најбољи доказ.

Тело у трудноћи

-1- Ноге

Ноге ће вам се у овом раздобљу удебљати, као и задњи део. Нажалост тело неће моћи послушати ваше жеље и дебљати се само на подручју трбуха, јер на боковима и стражњици мора накупљати потребне залихе масноћа.

- 2- Руке

Могуће је натицање руку или дебљање, па скините на вријеме накит.

- 3 – Лице

Постоји шанса да ће вам се измијенити и контуре лица, мало задебљати или слично. Али ако приметите нагло натицање горњег дела тијела или лица хитно се морате јавити лекару.

- 4 – Кожа

Иако се не догађа увек, али за очекивати је неке промене на кожи. Може се радити о бубуљицама, црвенилу или пигментацијским мрљама.

Други проблем су стрије. Њих никако нећете моћи спријечити ако сте склони њиховом настанку.

Али многе труднице их не добију. Све је ствар генетике и квалитете коже. Ипак, превентивно користите креме које ублажавају настанак стрија и повећавају еластичност коже.

- 5 – Коса

У задња два тромесечја имат ћете бујнију и здравију косу. Због деловања хормона она неће опадати тако брзо.

Мишљења су различита о фарбању косе за вријеме трудноће. Нитко вам га неће препоручити, али има и оних који тврде да оно не штоди. Ако сте забринути немојте се фарбати, али ако фарбање не можете никако избећи користите природне полутрајне боје без амонијака и без пероксида.

- 6 – Нокти-Нокти ће вам расти брже, али могу бити ломљиви и суви. Такође, избегавајте њихово лакирање.

Јутарње мучнине у трудноћи

Термин јутарње мучнине помало је неспретан јер се не догађају само ујутро, а с друге стране до повраћања може доћи и без претходне мучнине.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com