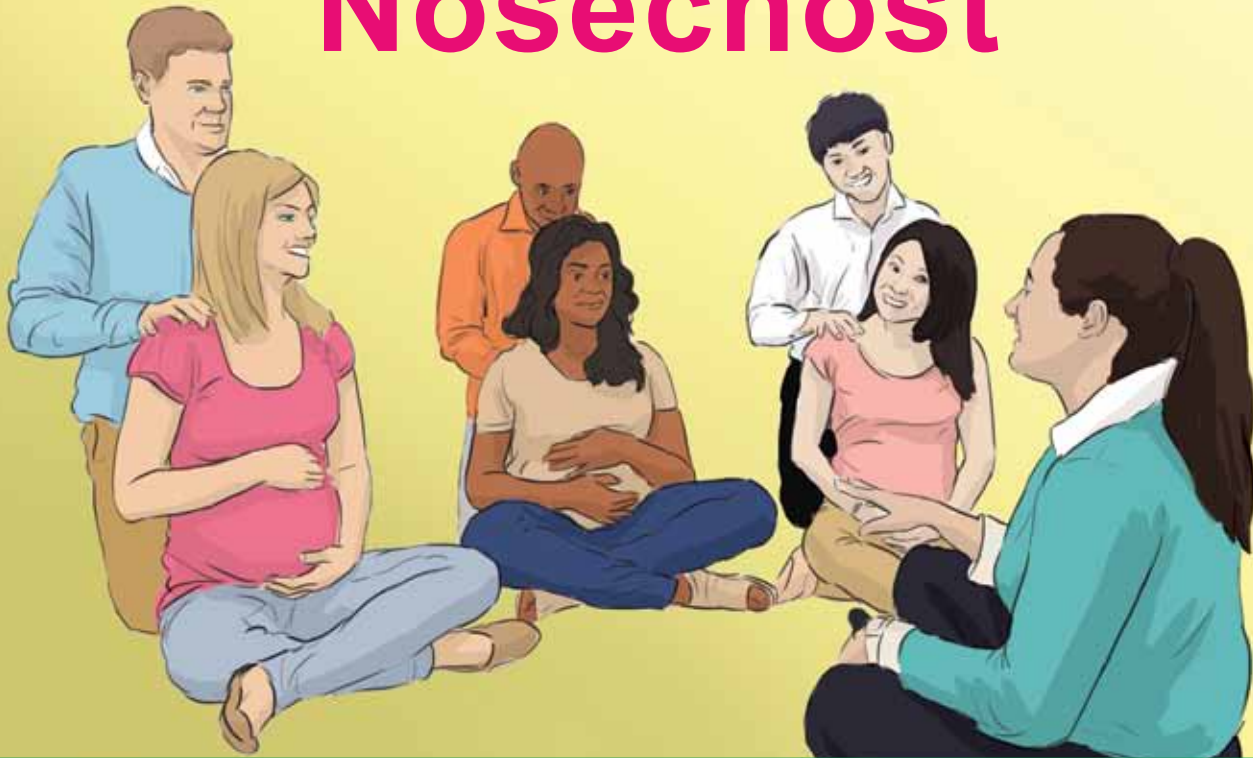


Nosečnost



Zahvaljujemo se češki organizaciji SPMP ČR - Inclusion Czech Republic za podporo.

Knjižica temelji na češki različici, ki jo je razvil SPMP ČR in ilustrirala Helena Neubertova, Prooko, dostopna na: **www.smpcr.cz** in **www.uzvim.org**.



Izdajatelj: Zveza Sožitje

Uredila: Mateja Turk

Prevod in jezikovni pregled: Jezikovna zadruga Soglasnik

Pregled in priredba za lahko branje v slovenščini:

Mario Bogar, Mario Hainc, Magda Janžekovič, Marjetka Levar, Jožica Stropnik in Tatjana Knapp

Strokovni pregled:

Vojka Lipovšek Polc, Vera Resnik in Saša Fužir

Ilustracije: Peter Gaber

Oblikovanje, prelom in tisk: Tiskarna Kalipso d.o.o.

Naklada: 1000 izvodov

Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod

Ljubljana, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

618.2

NOSEČNOST / [uredila Mateja Turk ; priredba za lahko branje v slovenščini Mario Bogar ... [et al.] ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik ; ilustracije Peter Gaber]. - Ljubljana : Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-05-5

1. Turk, Mateja, 22.1.1989-

COBISS.SI-ID 300353280

Nosečnost

Kaj boste izvedeli v tej brošuri?

- Kaj je nosečnost
- Kako lahko ženska zanosi
- Kaj lahko ženska naredi, ko zanosi
- Kaj naj ženske delajo med nosečnostjo in česa ni dobro delati
- Kaj je porod
- Kaj narediti, če dojenček umre pred rojstvom



Kaj je nosečnost?

Nosečnost je,
ko ženska pričakuje dojenčka.
Nosečnost se začne z oploditvijo.

Oploditev je to,
ko se v ženskem telesu združita
moška semenčica in žensko jajčece.

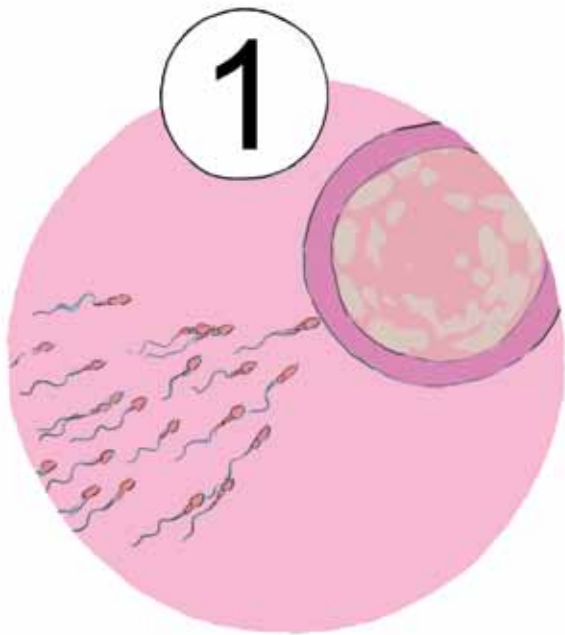
Nosečnost traja 9 mesecev.

Nosečnost se konča tako,
da se rodi dojenček.

Dojenček pride ven iz materinega telesa.

Temu rečemo,
da ženska rodi.

Dogodku rečemo **porod**.



Kako lahko ženska zanosi?

Ženska lahko zanosi,
kadar ima spolni odnos z moškim.

To pomeni,
da se moški in ženska ljubita.

Včasih temu rečemo tudi,
da skupaj spita.

Moški vtakne svoj vzburjeni penis ženski v nožnico.

Na koncu ljubljenja moški ženski brizgne spermo v nožnico.

Moške semenčice se v telesu ženske združijo z jajčecem.

Tako nastane **zarodek**.

Iz zarodka nato v trebuhu zraste dojenček.

Včasih ženska zanosi hitro, že po enem spolnem odnosu.

Včasih pa ženska ne more hitro zanositi.

Takrat se morata partnerja nekaj časa truditi
in imeti večkrat spolni odnos.

Včasih pa ženska ne more zanositi.



Kako lahko ženska zanosi?

Ženska lahko zanosi,
kadar ima spolni odnos z moškim.
Zanosi lahko,
če nobeden od njiju ne uporabi kontracepcije.

Da lahko ženska zanosi,
mora imeti zdrave ženske spolne organe.
Na primer, zdravi morajo biti maternica in jajčniki.
Tudi moški mora imeti zdrave moške spolne organe.
O nosečnosti je treba dobro premisliti.

Nosečnost je treba načrtovati.
Tako sta oba partnerja na nosečnost pripravljena.
Ženska naj bi nosečnost načrtovala s človekom,
ki ga ima rada in mu zaupa.

Nosečnost naj ženska načrtuje na primer:

- s fantom,
- s partnerjem.



Kako ženska ve, da je noseča?

Ko ženska zanosi,
ne dobi menstruacije.

Če ženska ne dobi menstruacije,
lahko naredi test nosečnosti.

Test bo pokazal,
ali je zares noseča.

Kadar ženska ne dobi menstruacije,
bi vedno morala k svojemu ginekologu.

Pregledal jo bo z ultrazvokom.

Ugotovil bo,
ali je ženska zares noseča.

Ženska je brez menstruacije celo nosečnost.



Kaj je test nosečnosti?

Test nosečnosti prodajajo v lekarnah in trgovinah, ki jim rečejo drogerije.

Včasih test nosečnosti ne dela.

Na primer pokaže,
da ženska ni noseča.

Pokaže napačen rezultat.

V resnici je ženska lahko vseeno noseča.

Ženska bi morala h ginekologu vedno,
kadar ne ve,
ali je noseča ali ne.



Ko ženska ugotovi, da je noseča

Ko ženska izve, da pričakuje dojenčka, ima lahko različne občutke.

Pri vsaki ženski so občutki drugačni.

Vsi občutki so normalni.

Ene ženske so vesele.

Ene ženske je strah.

Strah jih je, ali bo dojenček zdrav.

Ne vedo, ali bodo zmogle poskrbeti za dojenčka.

Pomembno je tudi,

kaj o nosečnosti misli partner.

Pomembno je,

da se ženska o svojih občutkih pogovori s kom, ki mu zaupa.

Ženska ima različne možnosti,

kaj lahko naredi.

Noseči ženski rečemo **nosečnica**.



Veliko žensk je veselih,
da so noseče.

Srečne so.

Dojenčka se veselijo.

Ko se dojenček rodi,
bodo zanj skrbele.

Včasih ženska dojenčka noče.

Za to ima lahko različne razloge.

Boji se na primer,
da za dojenčka ne bo mogla skrbeti.

Ali pa se boji,
da bo dojenček bolan.

Včasih ženska nima dovolj denarja.

Včasih jo zapusti fant ali mož.

Ženska se boji,
kako bo otroka preživljala.

Ženska ima za strah lahko še druge razloge.



Ko se ženska odloči, da bo naredila splav

Če ženska dojenčka noče, lahko naredi **splav**.

Splav je konec nosečnosti,
še preden se otrok rodi.

Splavu rečemo tudi:

- abortus,
- umetna prekinitev nosečnosti.

Splav lahko ženska naredi do 10. tedna nosečnosti.

Splav naredijo zdravniki v bolnišnici.

Umetno prekinejo nosečnost.

Otrok se ne bo rodil.

Preden se ženska odloči,
da bo naredila splav,
je dobro, da se s kom pogovori.

Pogovori se lahko na primer z družino ali s prijatelji.

Lahko gre na pogovor v posvetovalnico.



Ko se ženska odloči, da bo za dojenčka skrbel nekdo drug

Ženska lahko po porodu dojenčka preda drugim ljudem.
Ti ljudje bodo skrbeli za dojenčka namesto nje.

Ženska lahko da na primer dojenčka v **posvojitev**.

To pomeni,

da se ženska dojenčku odpove.

Do dojenčka nima več nobene pravice.

Dojenček gre za vedno k drugi družini.

Ona pa ne more več skrbeti zanj.

Z otrokom se tudi ne more več videti.

Ženska lahko da otroka tudi v **rejništvo**.

To pomeni,

da za otroka skrbi nekdo drug.

Ženska pa lahko hodi k njemu na obisk.



Kakšne težave ima lahko noseča ženska?

Ko je ženska noseča, ima lahko različne težave:

- Slabo ji je v želodcu.
- Sili jo na bruhanje.
- Je zaprta, več dni ne gre na veliko potrebo.
- Bolijo jo prsi.
- Zelo je utrujena.
- Lahko omedli.
To pomeni, da izgubi zavest.
- Ima trd trebuh.
- Ima krče v nogah.

To je normalno.

Ženski se lahko zelo spremeni okus pri hrani.

Niso ji na primer več všeč jedi, ki jih je imela prej rada.

Ali pa ji postanejo dobre jedi,
ki jih prej ni marala.

Ženska ima lahko občutek, da vse okrog nje smrdi.



Kaj naj ženska dela med nosečnostjo

Dobro je,
da ženska med nosečnostjo živi zdravo.
Tako bo ostala zdrava.
Zdrav bo tudi dojenček v trebuhu.
Dojenček bo lepo rasel.

Ženska bi morala med nosečnostjo:

- jesti veliko sadja in zelenjave,
- piti veliko negaziranih pijač brez alkohola,
na primer vodo,
- se dovolj gibati,
na primer hoditi na sprehode,
- nositi udobna oblačila,
na primer udoben večji modrček,
- veliko spati in počivati.



Česa ni dobro delati med nosečnostjo?

Enih stvari ženska med nosečnostjo ne bi smela početi.

Ene stvari škodijo dojenčku.

Zaradi njih se dojenček lahko rodi bolan.

Ženska ne bi smela:

- piti preveč kave,
- piti alkohola,
- kaditi,
- se ukvarjati z nevarnimi športi, predvsem s takimi, pri katerih se skače,
- jesti surovega mesa,
- piti enih pijač, na primer tonika,
- jemati zdravil, ki jih ni predpisal zdravnik.

Kaj je za nosečnico dobro,

ji bosta svetovala njen ginekolog in porodna babica.



Kakšne preglede ima ženska med nosečnostjo?

Vsaka ženska bi morala hoditi h ginekologu.

Nosečnica bi morala iti na pregled vsak mesec.

Ginekolog ženski pove,

kdaj ima rok poroda.

To pomeni, da ji pove,

kdaj se bo dojenček verjetno rodil.

Na začetku nosečnosti dobi ženska **materinsko knjižico**.

V knjižico ginekolog piše pomembne stvari.

Ženska knjižico nosi ves čas s seboj.

Pokaže jo zdravniku,

če se ji kaj zgodi.

Od 37. tedna naprej hodi ženska na preglede vsak teden.

Pred rokom poroda začne ženska hoditi na preglede v porodnišnico.

Ginekolog ji svetuje,

kdaj naj se prijavi v porodnišnico.



Kako poteka pregled med nosečnostjo?

Na vsakem pregledu medicinska sestra žensko stehta.

Prav tako ženski izmeri pritisk.

Pregleda ji urin.

Ginekolog žensko vpraša, ali čuti,
kako se dojenček v trebuhu premika.

Med nosečnostjo ženski večkrat vzamejo kri.

Na krvi naredijo različne teste.

Naredijo na primer test za nosečnostno sladkorno bolezen.

Tako ginekolog preveri,
ali sta mamica in dojenček zdrava.

Ginekolog ženski naredi tudi ultrazvok trebuha.



Ultrazvočni pregled

Včasih ginekolog ženski naredi tudi **ultrazvok** trebuha.

Ultrazvok ima lahko okroglo napravo ali napravo, ki ima tako obliko kot cev.

Z okroglo napravo ginekolog drsi po ženskinem trebuhu.

Ali pa ženski v nožnico vstavi napravo, ki je takšne oblike kot cev.

Na zaslonu ginekolog in nosečnica vidita dojenčka.

Ginekolog vidi,

kako dojenčku utripa srce.

Vidi pa tudi:

- ali je zdrav,
- ali lepo raste.

Če ženska želi,

ji lahko ginekolog pove,

ali bo rodila punčko ali fantka.



Kako se dojenček rodi?

Na koncu nosečnosti ženska rodi dojenčka.

Temu rečemo **porod**.

Večina žensk rodi naravno.

To pomeni,

da ženska potiska dojenčka ven skozi nožnico.

Vsaka ženska rojeva različno dolgo.

Navadno porod traja nekaj ur.

Včasih je porod daljši.

Lahko traja na primer tudi en dan ali več.

Če ženska ne more roditi po naravni poti,
gre na operacijo.

Zdravniki ji prerežejo trebuh in dojenčka vzamejo ven.

Temu rečemo **carski rez**.



Kako se lahko ženska na porod pripravi?

Ženska se lahko med nosečnostjo na porod pripravi.

Pripravi se tako, da na primer:

- hodi na telovadbo za nosečnice,
- hodi na poseben tečaj pred porodom.

Na tečaju ženska izve,

kako poteka porod.

Nauči se vaditi in dihati.

To ji bo pomagalo pri porodu.

Tečaje vodijo porodne babice in porodničarji.

Ženska bi si morala pripraviti torbo za v porodnišnico.

Seznam, kaj naj bo v torbi, dobi ženska na tečaju.

Torbo mora imeti ženska pripravljeno

že en mesec pred porodom.



Če ženska pričakuje bolnega dojenčka

Včasih se zgodi,
da dojenček v trebuhu ni zdrav.
Ginekolog ženski svetuje, kaj lahko naredi.
Ginekolog lahko ženski svetuje,
da prekine nosečnost.
To pomeni, da ženska dobi zdravila.
Ko ženska vzame zdravila,
začne rojevati.
Dojenček pa še ni pripravljen na porod.
Pri takem porodu dojenček umre.
Takemu porodu rečemo **predčasni porod**.
Ženske v predčasni porod nihče ne sme siliti.
O tem odloča ženska sama.
Dobro je,
da se ženska o tem pogovori s kom od bližnjih.
Ta lahko pomaga pri odločitvi, kaj narediti.



Če dojenček umre pred rojstvom

Včasih dojenček umre,

še preden ga ženska rodi.

To se lahko zgodi vsaki ženski,

tudi če je zdrava in ima zdrave spolne organe.

To se zgodi navadno v prvih 3 mesecih nosečnosti.

Temu rečemo **spontani splav**.

Noseča ženska spontani splav prepozna tako, da jo zelo boli trebuh.

Iz nožnice ji začne teči kri, podobno kot pri močni menstruaciji.

V krvi so nekakšni koščki.

S krvjo gre ven tudi zarodek dojenčka.

Včasih dojenček umre ob koncu nosečnosti.

Ženska takrat ne čuti več premikov dojenčka v trebuhu.

Ženska mora v porodnišnico.

Tam ženski pomagajo mrtvega dojenčka dobiti ven iz trebuha.

Zmeraj, kadar ima ženska občutek, da nekaj ni v redu,

mora iti h ginekologu ali v bolnišnico.



Kaj lahko ženska naredi, če izgubi dojenčka?

Če ženska izgubi dojenčka, je pogosto zelo žalostna.

Ene ženske si očitajo, da so naredile kaj narobe.

Ene ženske so jezne na ljudi, ki imajo otroke.

Ene ženske se počutijo osamljene.

Občutek imajo,

da nikoli več ne bodo imele svojega dojenčka.

Ko ženska izgubi dojenčka,

lahko koga prosi za pomoč.

Za nasvet lahko prosi na primer svojega ginekologa.

Ali pa človeka, ki ga ima rada in se mu zaupa.

Če ženski umre dojenček,

lahko spet zanosi.

Z nosečnostjo pa bi morala počakati najmanj pol leta.

To je 6 mesecev.

Večina žensk lahko po splavu spet zanosi.

Potem se jim navadno rodi zdrav dojenček.





Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Naslov: Samova 9, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: 01 43 69 750
Elektronska pošta: info@zveza-sozitie.si
Spletna stran: www.zveza-sozitie.si

Napisano v lahkem branju



Knjižica je nastala v okviru projekta PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**. Projekt je potekal med organizacijama, ki delujeta v skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom, Zvezo Sožitje in SPMP ČR - Inclusion Czech Republic.

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.

Preberite tudi:

Življenje ženske



Napisano v lahkem branju



Življenje moškega



Napisano v lahkem branju



Ljubezen, seks in jaz



Napisano v lahkem branju



Ginekološki pregled



Napisano v lahkem branju



Porod



Napisano v lahkem branju



Spolno nasilje



Napisano v lahkem branju



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

