

Trudnicama se savjetuje da **izbjegavaju sunčanje**, odlaske u solarijume i korišćenje preparata za samotamnjenje uslijed nedostatka dokaza o njihovom mogućem uticaju na trudnicu i nerođeno dijete.

Dugotrajna izlaganja suncu mogu doprinijeti nastanku hiperpigmentacija kože kod trudnica. Potamnjela područja kože nastaju zbog hormonskih promjena u vidu fleka najčešće na koži lica. Ove nepravilne, jasno ograničene i često simetrične fleke smeđe boje se mogu, ali ne moraju povući nakon trudnoće.

**Redovno kontrolišite svoje zdravstveno stanje.**

**Obratite naročitu pažnju** na sljedeće simptome koji su povezani sa visokim temperaturama: vrtoglavicu i nesvjesticu; mučninu ili povraćanje; glavobolju; ubrzano disanje i rad srca; ekstremnu žeđ i smanjeno mokrenje s neuobičajeno tamno žutom bojom mokraće.

- Kod pojave ovih simptoma, **odmah** se premjestite na hladno mjesto i unosite tečnosti. Najbolje je piti vodu. Rashladite se tuširanjem i hladnim oblogama. Ukoliko simptomi ne prolaze ili se pogoršavaju potražite pomoć ljekara.
- Ako su prisutni simptomi koji ukazuju na mogućnost nastanka toplotnog udara (vruća i suva koža, grčevi, nesvjestica, bunilo) treba **odmah pozvati hitnu pomoć (broj 124 za cijelu Crnu Goru) ili trudnicu transportovati u najbližu zdravstvenu ustanovu.**

Materijali su dostupni na sajtu Instituta za javno zdravlje: [www.ijzcg.me](http://www.ijzcg.me)

# ZAŠTITIMO SE OD VELIKIH VRUĆINA

## PREPORUKE ZA TRUDNICE



INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE  
CRNE GORE



ZAVOD ZA HIDROMETEOROLOGIJU  
I SEIZMOLOGIJU  
CRNE GORE



Crveni krst Crne Gore

1875



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

U trudnoći žene normalno mogu imati blago povišenu temperaturu u odnosu na uobičajenu, pa im svaka dodatna temperatura spolja narušava osjećaj komfora.

Prekomjerno izlaganje suncu i povišenim temperaturama može uzrokovati pregrijavanje trudnice, što posredno povećava temperaturu ploda. Porast temperature kod ploda u zavisnosti od trajanja i intenziteta može narušiti normalno funkcionisanje i dovesti do eventualnih poremećaja, pa čak i trajnih oštećenja.

**Usljed direktnog izlaganja sunčevoj svjetlosti i toploti u zavisnosti od trajanja i intenziteta kod trudnica se mogu javiti isti poremećaji kao i u opštoj populaciji**



Preporuke za zaštitu trudnica od velikih vrućina su iste kao i za ostalu populaciju i usmjerene su na:

- Održavanje svježine u prostorijama u kojima se boravi.
- Izbjegavanje vrućine naročito u periodu od 10-17h.
- Rashlađivanje tijela.

Preporučuje se tuširanje više puta u toku dana mlakom vodom. Mogu se koristiti i hladne obloge, peškiri, sunđer, rashlađivanje nogu u hladnoj vodi i sl.

- Zaštitu od sunčevog zračenja.

Prije izlaganja suncu preporučuje se korišćenje krema sa zaštitnim faktorom. Treba imati na umu da ove kreme štite od UV sunčevog zračenja, ali ne i od toplote!

- Unos dovoljne količine tečnosti ravnomjerno raspoređene u toku dana.

Nisu preporučljivi pretjerano ohlađeni napici. Preporučuju se blagi čajevi, negazirana mineralna voda, kompoti i voćni sokovi, razrijeđen sok od limuna. Slatka gazirana pića izbjegavati, kao i napitke sa kofeinom.

- Pravilnu ishranu.

Savjetuju se češći, lagani i svježe pripremljeni obroci.

- Prikladno oblačenje

nošenje lagane, komotne odjeće od materijala svijetle boje koji propuštaju vazduh i pomažu da ne dođe do osipa koji su česti u trudnoći naročito u predjelu trbuha i ispod dojki. Preporučuje se nošenje komotnije obuće - trudnice su podložne oticanju nogu i ruku.

- Izbjegavanje napornih aktivnosti.

Ukoliko vježbate u prirodi činite to u hladnijim periodima dana kako biste izbjegli pregrijavanje.