

**VAŽNOST  
HIDRACIJE  
TOKOM,  
TRUDNOĆE  
I U PRVOJ  
GODINI BEBINOG  
ŽIVOTA**



# Uloga vode u ljudskom organizmu je višestruka:

Voda ima gradivnu, zaštitnu i transportnu ulogu i učestvuje u eliminaciji toksina iz organizma. Dovoljna količina vode u organizmu poboljšava funkcije žlezda i hormona, oslobađa jetru od viška masnoća i smanjuje osećaj gladi, doprinosi efikasnom radu svih organa, a pre svega očuvanju stabilnosti telesnih tečnosti.

**Jedino čista i bezbedna voda na najbolji način zadovoljava potrebe svakog ljudskog organizma.**

Treba imati u vidu da različite kategorije ljudi imaju različite potrebe za vodom. Neke grupe su posebno osetljive i sklone dehidraciji, kao što su trudnice, dojilje, deca.

## Važno je znati

**20-30 % tečnosti koje unosimo u organizam uzimamo putem hrane a 70-80% putem različitih vrsta napitaka.**



## ZNAČAJ VODE U TRUDNOĆI

Trudnoća je snažan i kompleksan psihološki događaj, ali je sasvim prirodno fiziološko stanje. Od začeća do rođenja deteta u telu žene se dešava niz fantastičnih promena.

**Između ostalog i voda je ta koja ove promene čini mogućim. Ona pomaže da se organizam pripremi za fiziološke promene koje nastupaju tokom trudnoće i ublažava mnoge tegobe i neželjene efekte. Upravo zbog svega ovoga značaj vode u trudnoći je višestruk.**

## Zašto je voda važna u trudnoći?

Upotreba vode za piće u trudnoći olakšava većinu pratećih simptoma „drugog stanja“.

Zato je neophodno unositi veće količine tečnosti u ovom periodu iz više razloga. Jedan je uvećanje telesne težine trudnice (najčešće od 10-15 kg) i veće potrebe za energijom. Voda ulazi u sastav bebine krvi kojom se prenose sve potrebne materije za rast i razvoj. Voda je glavni sastojak amnionske tečnosti u kojoj beba „pluta“ u maternom stomaku. Pored toga, volumen krvi majke se povećava u trudnoći, pa je unos dovoljne količine vode važan i sa ovog aspekta.

Takođe, tokom prvih meseci trudnoće može doći do većeg izbacivanja tečnosti kao rezultata jutarnjih mučnina, koje se moraju nadoknaditi.

Međutim adekvatan unos vode može biti otežan trudnicama budući da često imaju averziju ne samo prema uzimanju hrane već i tečnosti. Upravo zbog toga trudnice mogu biti podložne dehidraciji.

**Dakle, ukoliko patite od jutarnjih mučnina voda vam može olakšati tegobe, pomoći kod problema sa varenjem i zatvorom, gorušicom, olakšati glavobolje, vrtoglavice, grčeve.**

Takođe, voda smanjuje mogućnost nastanka urinarnih infekcija koje su česte tokom drugog stanja.

## Važno je znati

**Osim što sprečava ozbiljnije zdravstvene probleme, ukoliko uzimate preporučene količine vode i lice će vam biti lepše, jer voda pomaže u sprečavanju pojave akni.**

## Koliko je potrebno piti vode u trudnoći?

Tokom trudnoće voda igra ključnu ulogu ne samo za zdravlje trudnice, već i bebe u maminom stomaku. U prvom trimestru voda čini 94% težine ploda. Konzumiranje dovoljne količine vode veoma je važno i za obnavljanje plodove vode u kojoj beba živi.

Treba uvek imati na umu da je žeđ zakasneli znak potrebe za vodom, za neke i prvi znak dehidracije, pa se zato i preporučuje celodnevno ravnomerno pijenje vode u kratkim gutljajima. Tako se postiže optimalna hidracija tela.

A high-speed photograph of water being poured into a pool. The water is clear and blue, with many bubbles and ripples visible. The water is falling from the top center, creating a vertical column of water that splashes into the pool below. The background is a light, neutral color.

## **Trudnica treba da pije tokom dana između 1.8 i 2.5 l vode.**

Leti i u toplijim danima poželjno je piti malo više vode, naročito ako toplota izaziva znojenje. Za one aktivnije trudnice koje vežbaju kako bi očuvale kondiciju i pripremile se za porođaj, preporučuje se, takođe, veća količina vode.

Najbolje je rasporediti unos tečnosti u toku dana, piti u malim gutljajima i posle obroka. Posebno je važno da ukoliko postoji bilo kakav zdravstveni problem u trudnoći: neko hronično oboljenje ili problem sa bubrezima, povišenim krvnim pritiskom i slično, potrebno je konsultovati lekara, koji će dati savet o potrebnom dnevnom unosu vode.

## Važno je znati

Kako biste uneli dovoljnu količinu vode tokom dana, nek vam je flašica sa vodom uvek pri ruci. Tako ćete i najlakše pratiti količinu popijene vode. Prirodna slabomineralna negazirana voda sa niskim sadržajem mineralnih materija je najbolja za organizam. Vode tih karakteristika ne opterećuju organizam, već se brzo i lako apsorbuju, ubrzavajući promet vode kroz bubrege. Samim tim, mogu je piti kako zdrave, tako i osobe sa zdravstvenim tegobama.

## Šta piti u trudnoći?

U trudnoći je najbolje piti vodu, ali mogu se piti i sveže ceđeni voćni sokovi, sokovi, čajevi i svi napici koji pomažu hidrataciji organizma.





## VODA I DOJENJE

I u prvim danima nakon porođaja, voda nastavlja da ima veoma značajnu ulogu u životu žene. U periodu laktacije potreba za vodom je naročito izražena.

Dojenje je najprirodniji i najbolji način ishrane za bebu, odojče i kasnije dete. Majčino mleko ima idealan sastav za optimalan rast i razvoj deteta i pored svih hranjivih sastojaka sadrži čak 87% vode.

Pravilna hidracija tokom dojenja osigurava proizvodnju mleka za bebu. **Preporuka za žene koje doje je da unose 2.7 l tečnosti dnevno. Unos vode treba da bude kontinuiran u toku celog dana, flašica sa vodom za mamu na dohvata ruke baš u trenucima dojenja.**



## Važno je znati

Bebe koje sisaju uzimaju prosečno oko 750 ml mleka dnevno u uzrastu od 1-6 meseci. Samim tim majke koje doje gube značajnu količinu tečnosti. Blaga dehidracija ne utiče značajno na mleko, ali umerena i ozbiljna dehidracija smanjuje količinu mleka i menja njegov sastav. Dehidracija takođe doprinosi osećaju umora, što je u ovom periodu veoma stresno.

Prilikom odabira hrane i pića u toku dojenja važno je uzeti u obzir da male količine onoga što unosimo u organizam 'dolaze' do bebe preko majčinog mleka. Tako da na primer napici koji sadrže kofein mogu uticati na bebu i poremetiti joj san, pa je potrebno posebno voditi računa šta mama tokom ovog perioda jede i pije.



# ZNAČAJ VODE U DEČIJEM UZRASTU



18

Potreba za adekvatnom hidracijom ista je kod dece, kao i kod odraslih. Voda je potrebna deci jer je odgovorna za mnoge funkcije u organizmu (disanje, varenje, regulisanje telesne temperature, pomaže transport hranljivih materija do svih ćelija u organizmu), glavni je sastojak krvi, želudačnih i crevnih sokova, izbacuje štetne materije iz organizma putem urina i znoja.

Sadržaj vode u organizmu kod dece mnogo je veći nego kod odraslih.

75%



50-60%



Količina tečnosti dovoljna za pravilno funkcionisanje organizma kod dece zavisi pre svega od uzrasta.



## **BEBE** **0-6 MESECI**

U prvih 6 meseci ako dete isključivo sisa, nije neophodno bebi davati bilo kakvu drugu tečnost, osim ako vas pedijatar ne savetuje drugačije.

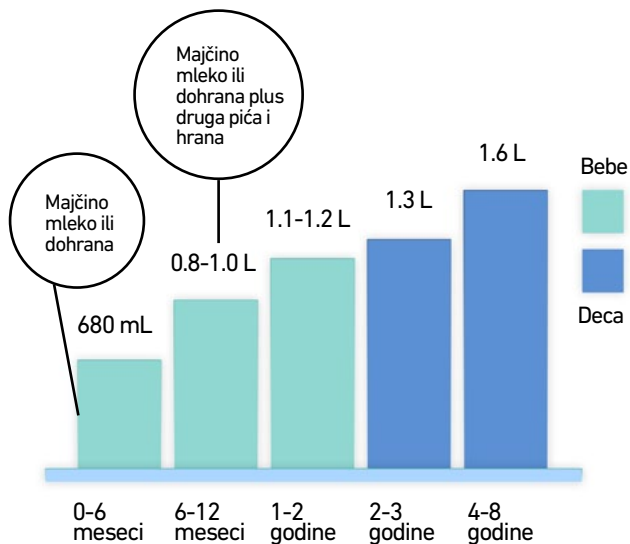
Međutim ukoliko beba pije adaptirano mleko preporučuje se priprema sa niskomineralnom negaziranom flaširanom vodom, kao i pojenje između obroka.

## **BEBE** **6-12 MESECI**

Kako u ishrani deteta od 6. meseca počinje dodavanje čvrste hrane, voda u ishrani dece postaje neophodna. Za početak nekoliko gutljaja dnevno u nekoliko navrata između podoja ili obroka biće sasvim dovoljna količina unete vode. Najlakši način za praćenje stepena hidriranosti odojčeta jeste praćenje njegove telesne težine i napredovanja. Stariju decu je potrebno često nuditi različitim napicima, pre svega vodom, kako bismo osigurali dovoljan unos tečnosti. Važno je učiti dete da redovno pije vodu.

Kako bebe i deca rastu, preporučene dnevne doze tečnosti se povećavaju. Što je dete starije potrebne su veće količine tečnosti da nadoknade vodu koja se potroši putem disanja, znojenja i izbacivanjem urina. Takođe neka istraživanja su pokazala da deca koja unose dovoljne količine vode imaju bolje rezultate u učenju i memorisanju.

## Adekvatni dnevni unos vode za bebe i decu



Potrebe deteta za vodom zavise takođe od temperature i vlažnosti vazduha, telesne mase deteta, njegove fizičke aktivnosti i zdravstvenog stanja.

## Važno je znati!

Bebe i deca su posebno sklona dehidraciji jer nije lako proceniti kada im je potrebna voda. Deca koja su aktivna zaboravljaju da piju vodu, pa ih je potrebno podsećati i nuditi. Ovo je posebno važno ako se dete ne oseća dobro. Ako je dete bolesno, ima povišenu temperaturu, povraća i/ili ima proliv, treba mu često davati tečnost i to najbolje nisko mineralizovanu negaziranu vodu.

## Ključni znaci blage do umerene dehidracije

### BEBE

- Suve pelene
- Uvučena fontanela

### DECA

- Ubrzano ili duboko disanje
- Hladni ekstremiteti
- Smanjeni ili povišeni otkucaji srca
- Suva usta/jezik
- Smanjeno izbacivanje urina
- Umor ili uznemirenost

## Koju vodu treba piti?

Prirodnu slabomineralnu negaziranu vodu sa niskim sadržajem mineralnih materija. Vode tih karakteristika ne opterećuju organizam, već se brzo i lako apsorbuju, ubrzavajući promet vode kroz bubrege.

**U Rosa vodi natrijum se nalazi u minimalnim količinama, zbog čega je pogodna za osobe sa hipertenzijom i edemima.** Osim natrijuma, u njen hemijski sastav ulaze i kalijum, kalcijum i magnezijum te se preporučuje i trudnicama, majkama koje doje, sportistima i rekreativcima, osobama koje su na programu mršavljenja i rekonvalescentima.

Zbog ove osobine, one su pogodne za svakodnevno unošenje u neograničenim količinama. Ove vode se ne zadržavaju u tkivima, čime pomažu otklanjanju otoka, a istovremeno olakšavaju varenje i ubrzavaju ispiranje bubrega. Osim brojnih dobrobiti po zdravlje, voda je i prijatelj lepote, naročito korisna u nezi kože; ona ublažava stres koji koža trpi zbog visoke temperature znojenja i isušivanja.



# Moj izvor čiste harmonije



Ono što je važno

Brošura  
kreirana od  
strane



Brošura  
podržana od  
strane



Projekat se sprovodi u saradnji sa Ministarstvom zdravlja Republike Srbije