

## Sve što trebate znati o jutarnjim mučninama u trudnoći

*Definitivno simptom trudnoće koji nam svima prvo padne na pamet, mučnine u trudnoći doživi većina trudnica (više od 80%), a čak jedna trećina uz mučnine doživi i povraćanje. Uglavnom su mučnine normalne, ponekada čak i dobar znak, a povuku se "same od sebe" nakon prvog tromjesečja! Nisam sigurna zašto ih zovu jutarnjim mučninama, kada se mogu dogoditi u bilo koje doba dana, ali želim danas podijeliti s tobom neke savjete koje bi ti mogle olakšati ovaj simptom, ako ga doživljavaš, jer se jako dobro sjećam koliko je mene mučilo, pogotovo u prvoj trudnoći!*

Postoje i situacije kada žene imaju mučnine ili mučnine uz povraćanje kroz cijelu trudnoću, te se to stanje naziva *hyperemesis gravidarum*. Ovi savjeti mogu malo pomoći i kod ovog stanja, no bitno je da se kod teških mučnina i povraćanja, pogotovo kada duže traju, javite svom liječniku.

Iako još uvijek ne znamo uzrok trudničkih mučnina, ima nekoliko stvari koje mogu pomoći, samo je bitno pronaći što odgovara za tebe!

Za početak jako je bitno identificirati "okidače" odnosno što najviše kod tebe izaziva mučnine. Kod nekih je to određen miris, kod nekih je glad (zato su navodno češće mučnine ujutro), a kod nekih kombinacija.

**Ako se radi o mirisu**, pokušaj iste izbjegavati koliko je moguće, a dobar trik je korištenje eteričnog ulja limuna ili naranče, na način gdje ga ili nosite sa sobom i po potrebi kratko inhalirate, da ga nakapate na gazu ili spužvicu koju nosite sa sobom, prijenosni mini-inhalator ili u nakit s mirisom! Bitno je da ova ulja ne stavljate na svoju kožu, već čisto kao povremena inhalacija po potrebi!

**Što se tiče gladi**, tu vidimo začarani krug. Mučnina onemogućuje jelo, a glad pogoršava mučninu i tako u krug. Zato koliko god da je teško, ili se čini kontrainduktivno, zaista je bitno da redovito jedemo, čak i ako se radi samo o grickanju. Pronađi hranu koja ti odgovara i pokušaj ne dolaziti u fazu gladi, barem dok traju najintenzivnije mučnine.

**Hidracija i elektroliti će tu igrati ključnu ulogu** tako da osim vode (ili umjesto vode, jer vjerovala ili ne, voda je jako čest "okidač" mučnini u trudnoći), probajte

kokos vodu (ako ti okus ne odgovara, pokušaj pomiješati s prirodnim sokom po želji), svježe cijeđeni sokovi, juhe i čajevi kao recimo čaj od paprene metvice, koprive, matičnjaka i đumbira!

**Kada smo već kod đumbira**, znaš li da se korijen ove biljke koristi kao podrška kod jutarnjih mučnina već tisućljećima? U obliku čaja, bombona, lizalica...Može se čak i uzimati kao prirodna "terapija"! U smislu terapije protiv mučnine, preporučuje se cca 1000mg na dan, a najbolje bi bilo da se ta doza podijeli tijekom dana da se izbjegne žgaravica! To je recimo 1 žličica (5g) naribanog đumbira u šalici tople vode, 2ml tekućeg ekstrakta đumbira...

**Postoje čak i neki suplementi koje možeš uzimati da ti potencijalno olakšaju**, ali kao i kod svake suplementacije, svakako se posavjetuj sa svojim liječnikom ili ljekarnikom! Jedan od suplemenata koji može pomoći je magnezij koji opušta i time može smanjiti "gag reflex" i također pomaže kod balansiranja skokova šećera koji mogu pogoršati mučnine!

Osim magnezija, super rezultate pokazuje i vitamin B6, a preporučena doza kod mučnina je 25mg svakih 8 sati, no jako je bitno paziti da se ne prijeđe 100mg dnevno pa posebnu pažnju obratite ako uzimate kompleks koji sadrži B6. Također, aktivni oblik B6 (pyridoxal-5-phosphate) smatra se bolji od klasičnog (pyridoxine).

### **A što kada je nemoguće suplementirati od mučnina?**

Često se dogodi da nam upravo naš prenatal ili drugi suplement pogoršava mučnine ili izaziva povraćanje. Pokušaj ne uzimati suplemente na prazan želudac, odnosno uzimati ih uz ili neposredno nakon obroka! Suplemente kao omega 3 pokušavaj držati u hladnjaku i vidi ako ti to radi kakvu razliku! A ponekada je i potrebno pronaći drugi suplement koji se jednostavno u tom periodu lakše tolerira!

Kod prehrane, osim da pazimo na to da ne budemo gladne i da smo hidrirane, **dobro dođe da izbjegavamo skokove šećera u krvi**, pa pokušaj izbjegavati slatke doručke i općenito ćemo slatke stvari pokušati ostaviti za nakon slanog obroka.

Osim toga, puno žena javlja kako im je pomogla akupresura ili akupunktura, pa ako je to nešto što te privlači, svakako probaj!

Mučnine u trudnoći nisu uvijek najjednostavnije za navigiranje, i zaista mogu biti zahtjevne, pogotovo kada su prisutne uz druge simptome rane trudnoće kao umor, učestalo mokrenje i slično, ali bitno je paziti na sebe, ostati pozitivna i biti nježna prema sebi!

Nadam se da ti je ovo korisno, i ako imaš još neki savjet koji ti je pomogao, piši, možda pomogne i nekom drugom (P.S meni je jako pomagala vožnja u autu, zašto, ne

znam, ali evo neka se nađe!)

**Piše: Una Pašić Gregović, doula i edukatorica**

**Photo: Stoodio Soo**

**Web: [www.una-bridged.com](http://www.una-bridged.com)**

**Instagram: <https://www.instagram.com/una.bridged/>**

**Powered by:**

**[www.intimina.com](http://www.intimina.com)**

**<https://www.instagram.com/intimina/>**

**<https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/>**

**S ljubavlju,**

**Una**