

VODIČ ZA BUDUĆE MAME

Vodič za *bezbrižno* letovanje u trudnoći

Šesnaest strana nežnih saveta za vas i bebu — od pakovanja kofera do prvog jutra na moru.



Drage buduće mame,

Letovanje u trudnoći je posebno vreme — vreme tišine, sunca i nežnosti prema sebi. Pripremili smo vodič koji vas vodi korak po korak, sa toplinom i pažnjom.

„Najlepše putovanje je ono na kome oslušujete sopstveno telo.”

— TIM GRAVIDON® A



STATISTIKA

1/3

Svaka **3. trudnica** putuje u drugom trimestru — i to je potpuno bezbedno uz pravu pripremu i GRAVIDON® A.

U KOM SI TRIMESTRU?

1

1 — 13. NED.

Uz oprez

2

14 — 27. NED.

Idealno vreme ★

3

28 — 40. NED.

Blizu kuće

Svaki trimestar nosi drugačije simptome i potrebe. Uvek konsultujte ginekologa pre polaska.

POGLAVLJE 01

Pravo vreme za *put*

Svaki trimestar nosi svoj ritam. Birajte destinaciju u dogovoru sa svojim ginekologom.

MEDICINSKI SAVET

Pre puta uradite kontrolni pregled i ponesite kopiju kartona u digitalnom i papirnom obliku.

1

1. trimestar

1 — 13. NEDELJA

Mirna, kratka putovanja. Izbegavajte velike vrućine i duge letove.

2

2. trimestar

14 — 27. NEDELJA

Najpriyatniji period za putovanje. Energija raste, simptomi se smiruju.

3

3. trimestar

28 — 40. NEDELJA

Birajte bliske destinacije. Posle 36. nedelje — ostanite blizu kuće.

SAVETI ZA AVIONSKI LET

Pet stvari koje treba uraditi u *kabini*



Kompresivne čarape

Smanjuju rizik od tromboze i otoka.



Ustaj svakih 45 — 60 min

Prošetaj kabinom, istegni stopala.



Pij vodu — stalno

Vazduh u kabini je veoma suv.



Sedište do prolaza

Lakše ustajanje i kretanje.



Vlažne maramice i nana

Pomaže kod mučnine — gledaj u horizont.

GRAVIDON® A uzmite uz lagani obrok pre leta — đumbir i B6 pomažu ako se mučnina javi.

POGLAVLJE 02

Šta ide u *kofer*

Manje je više. Bira se ono što je lagano, prirodno i sigurno.



GRAVIDON® A

Dnevna podrška za vas i bebu



SPF 50+

Krema visokog faktora



Flašica za vodu

0,75 — 1L



Lagana odeća

Lan, pamuk, prozračno



Zdravstveno osiguranje

Putno osiguranje za trudnice



Medicinska dokumentacija

O trudnoći i zdravstvenom stanju

ŠTA NE PAKUJETE

Manje je više

- Visoke štikle — otoci i neravna podloga su loša kombinacija
- Uska sintetička odeća — koža mora da diše
- Kreme sa retinolom, oksibenzonom ili salicilnom kiselinom
- Lekovi bez odobrenja ginekologa
- Energetska pića i alkohol — ni „za svaki slučaj“

APOTEKARSKA TORBA

Uvek pri ruci



GRAVIDON® A

Ceo boravak + 2 — 3 dana rezerve.
Ručni prtljag.



SPF 50+ mineralna za lice

Bez oksibenzona i hemijskih filtera.



SPF 30+ za telo

Obnavljati svaka 2 sata ili posle kupanja.



Krema za strije

Preventivno, jednom-dvaput dnevno.



Sredstvo protiv komaraca

Uvek proverite sastav.



Digitalni termometar

Kompaktni, uvek u torbici.



Hladni gel za noge

Za otroke i rashlađivanje stopala.



Oralni rehidracioni rastvor

Kesice za brzu nadoknadu tečnosti i elektrolita.



ZAŠTITA

SPF 50⁺

Obnoviti na 2h

POGLAVLJE 03

Nežnost prema
koži

Izbegavajte 11 — 17h

U ovom periodu UV zračenje je najjače. Birajte hlad.



Mineralna SPF krema

Bezbedna za trudnice, bez oksibenzona.



Pazite na pregrevanje

Tečnost, hlad i šešir široka oboda su obavezni.

DOBRO JE ZNATI

Šta je *hloazma*?

Hloazma ili „maska trudnoće“ su tamne mrlje koje se u 90–95% slučajeva javljaju na čelu, obrazima i usnoj liniji, a nastaju usled povišenog melanina. Retko (5–10% slučajeva) se može javiti i ekstrasfacijalna (dekolte, podlaktice, ramena, gornji deo leđa). Sunce ih drastično pojačava.

Jedina prava odbrana: mineralna zaštita, šešir i izbegavanje podnevnog sunca.

SASTAV KREME — ŠTA IZBEGAVATI



Oksibenzon / Benzofenon

Hormonski disruptor — u većini hemijskih krema.



Retinol i retinoidi (Vitamin A)

Izbegavati tokom cele trudnoće.



Salicilna kiselina (visoke koncentracije)

Do 2% OK za lice; izbegavati visoke udele.



Cink oksid i titan dioksid

Mineralni filteri — bezbedni i preporučeni.

3 ZNAKA PREGREVANJA

Ne ignorišite ove signale

01

Prestanak znojenja uz intenzivan osećaj vrućine — odmah u hladovinu.

02

Smetenost, vrtoglavica ili osećaj konfuzije — pozovite pomoć.

03

Ubrzan puls i slabost koja ne prolazi posle hlađenja — lekar istog dana.

— POGLAVLJE 04

Voda je *život*

U toku trudnoće, naročito leti, potrebe za tečnošću se povećavaju.

DNEVNA KOLIČINA

2 — 3 L

vode, biljnih čajeva i sveže ceđenih sokova



Limunada

Sa nanom i krastavcem — osvežavajuće.



Čaj od matičnjaka

Umirujuće dejstvo, prijatan ukus.

OSVEŽAVAJUĆI NAPICI

Četiri *recepta* za vrele dane



Limunada sa nanom

Voda, sok od 2 limuna, bosiljak ili nana, kašičica meda.



Voda sa krastavcem i limunom

Nekoliko tankih kolutova krastavca i jedna kriška limuna u hladnoj vodi za blag i osvežavajući napitak.



Kokosova voda sa mentom

Prirodni elektroliti i kalijum — idealno posle sunca.



Lubenica smoothie

Blendana lubenica, kap limuna, par listova mente.

BRZI TEST DEHIDRACIJE

Pogledajte boju mokraće



Svetložuta

Dobro hidratizirana. Nastavite ovako.



Žuta do narandžasta

Popijte čašu vode odmah — ne čekajte žeđ.



Tamna

Ozbiljna dehidracija — odmah tečnost, javite lekaru ako traje.

POGLAVLJE 05

Mediterranska *paleta*

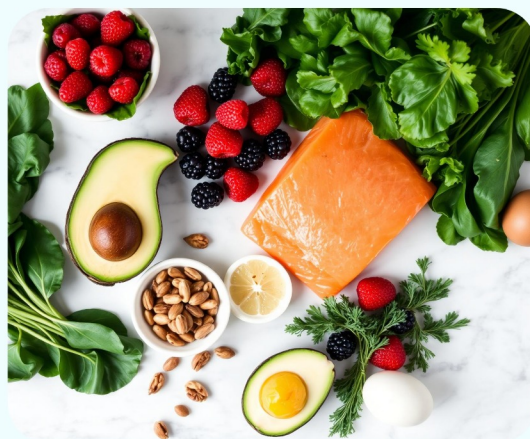
Sveže, lokalno, sezonsko. Tanjir koji prija mami i bebi.

✓ PREPORUČENO

- Sveža riba i morski plodovi (kuvano)
- Maslinovo ulje i avokado
- Sezonsko voće i povrće
- Integralne žitarice
- Jogurt i sir

⚠ IZBEGAVAJTE

- Sirovo meso i ribu (tartar, suši)
- Nepasterizovano mleko i sireve
- Preslana i ljuta jela
- Energetska pića i kofein preko 200mg



POGLAVLJE 06

Mirne *aktivnosti*, duboki odmor



Šetnja

20 — 40 min ujutru ili u suton.



Plivanje

Mirno, bez ronjenja.



Odmor

Ručak pa popodnevni san.



Istezanje

Prenatalna joga 10 — 15 minuta, sa duboko-trbušnim disanjem.

— VAŠ DNEVNI SAVEZNIK

GRAVIDON® A

Probiotik, multivitamin i mineralni kompleks prilagođen trudnoći i dojenju.

**Quatrefolic®**

Aktivna forma folne
kiseline

**Đumbir**

Smanjuje mučninu

**HN001**

L. rhamnosus probiotik

**9 Minerala**

Gvožđe, jod,
magnezijum

**12 Vitamina**

Kompletna podrška

**1 tableta dnevno**

Jednostavna primena



POGLAVLJE 07

Kako se *uzima*

Jednostavno. Nežno. Konzistentno.

1

Ujutru

Jedna tableta uz obrok

2

Sa vodom

Čaša mlake vode, ne sok

3

Svakog dana

U isto vreme — rutina

„Najbolji rezultat se postiže redovnom primenom kroz celu trudnoću i dojenje.”

ZABORAVILI STE TABLETU?

Bez panike.

Uzmite je uz sledeći obrok čim se setite. Ne duplirajte dozu. Jedan preskočen dan ne remeti zaštitu — bitna je konzistentnost.

KADA POČETI?

4 nedelje pre začeća

Folna kiselina i ključni vitamini moraju biti prisutni od prvog dana trudnoće. Ako ste već trudni — počnite odmah. Svaki dan se broji.

GRAVIDON® A I DOJENJE

Trudnoća se završava, *potrebe ostaju*



Vitamini i minerali

Podržavaju telo iscrpljeno porodom i dojenjem.



Probiotik

Jača imunitet — beba dobija benefite kroz mleko.



Đumbir i B6

Pomažu u postporođajnom periodu, vraćanju u balans.

POGLAVLJE 08

Kada *pozvati lekara*



HITNA POMOĆ

Informišite se o broju hitne pomoći
u mestu gde putujete



UPOZORENJE · 01

Jaki bolovi u stomaku ili krvarenje



UPOZORENJE · 02

Visoka temperatura preko 38°C



UPOZORENJE · 03

Otok lica, ruku, izrazita glavobolja



UPOZORENJE · 04

Naglo smanjenje pokreta bebe



UPOZORENJE · 05

Jako otežano disanje ili bol u grudima



UPOZORENJE · 06

Zamućen vid ili svetlucanje pred očima



UPOZORENJE · 07

Osećaj jakog pritiska ili bola u karlici



UPOZORENJE · 08

Jak svrab po celom telu bez ospe (znak
holestaze)

ŠTA REĆI DOKTORU U INOSTRANSTVU

Snimate ove *rečenice* u telefon

„I am pregnant. I am [X] weeks. I have [pain / bleeding / fever / contractions]. My blood type is [X].”

pain
bol

bleeding
krvarenje

fever
temperatura

contractions
kontrakcije

dizziness
vrtoglavica

— NAJČEŠĆA PITANJA

Vaše *brige*, naši odgovori

? Da li smem da letim avionom u trudnoći?

Većina avio-kompanija dozvoljava letove do 28. nedelje bez potvrde, a do 36. nedelje uz lekarsku potvrdu. Konsultujte ginekologa.

? Da li je sigurno plivanje u moru?

Da, plivanje je jedna od najboljih aktivnosti u trudnoći — smanjuje otroke i opušta leđa.

? Mogu li da pijem GRAVIDON® A celo leto?

Da, namenjen je svakodnevnoj upotrebi tokom trudnoće i dojenja.

? Šta ako mi pozli od vrućine?

Pređite u hlad, popijte vodu sa malo soli i šećera, i obratite se lekaru ako simptomi traju.

? Mogu li u jacuzzi ili topli bazen?

Ne. Temperatura vode iznad 38°C može biti štetna za bebu, naročito u prvom trimestru. Običan bazen ili more — bez problema.

? Šta sa mučninom na brodu ili u vožnji?

Gledajte u horizont, nikako u telefon. U autu sedite napred. Svež vazduh pomaže. Đumbir u GRAVIDON® A deluje preventivno.

? Šta ako nemam apetit na vrućini?

Sasvim normalno — jedite malo i često umesto velikih obroka. Voće, jogurt i hladne salate su odlični. Pazite na svežinu.

? Da li je bazenska voda bezbedna?

Da — izbegavajte bazene sa jakim mirisom hlora. Istuširajte se pre i posle plivanja. Plivanje je jedna od najpreporučenijih aktivnosti u trudnoći.

POGLAVLJE 09

Savršen letnji dan

Lagana rutina koja prati sunce, vašu energiju i potrebe bebe.



07:30

Jutro

Šetnja po hladovini, doručak uz svežu vodu



12:30

Ručak

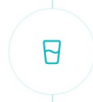
Lagani mediteranski tanjir u hladu



16:00

Plaža

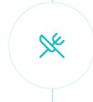
Plivanje uz SPF 50+ i šešir širokog oboda



18:00

Hidratacija

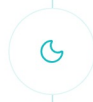
Limunada sa nanom i jedno voće



20:00

Večera

Riba na žaru, salata, integralni hleb



22:30

San

Mračna soba, 22°C, 7 — 9 sati sna

KIŠAN ILI OBLAČAN DAN

Poklon za telo

- 07:30 · Dugačak doručak — čaj od matičnjaka, voće, jaja.
- 10:00 · Muzej, galerija ili Spa tretmani prilagođeni trudnicama.
- 12:30 · Ručak u toplom enterijeru sa pogledom.
- 15:00 · Topla (ne vruća) kupka — do 37°C, kap lavande.
- 17:00 · Knjiga, muzika, noge povišeno.
- 19:30 · Večernja šetnja — savršena temperatura.

5 MINUTA · JUTARNJE ISTEZANJE

Pre nego što ustanete

1. Kruženje ramenima — 10× u oba smera.
2. Nagib glave levo-desno — drži 5 sek.
3. Mačka-krava na podu — 8 sporih udisaja.
4. Sedenje sa ispruženim nogama — blagi pretklon.
5. Abdominalno disanje — 5 sporih udisaja.

— MANIFEST BUDUĆIH MAMA

10 *zlatnih* pravila

01



Pijte vodu

Min. 2 — 3L dnevno.
Podsetnik svakih 30 min.

02



SPF 50+

Svaki dan, svaka 2h.
Mineralni filter.

03



Lagana odeća

Pamuk, lan — telo mora
da diše.

04



Sveže namirnice

Kuvano, lokalno. Bez
sirove ribe.

05



Mirne šetnje

Ujutru ili posle 17h. 20 —
40 minuta.

06



Plivajte mirno

Bez ronjenja. More i
bazen su odlični.

07



Dovoljno sna

7 — 9 sati. Noge
povišene, soba 22°C.

08



GRAVIDON® A

Jedna tableta uz doručak
— i na odmoru.

09



Slušajte telo

Umor i bol nisu za
ignorisanje.

10



Lekar pri ruci

Broj hitne pomoći
destinacije pre polaska.

— VAŠ LIČNI PLANER

Čekirajte — i *krenite* mirne duše

01 · FAZA

Pre puta

- ☐ Pregled kod ginekologa
- ☐ Medicinska dokumentacija o trudnoći i zdravstvenom stanju (papirno + digitalno)
- ☐ Putno zdravstveno osiguranje
- ☐ Rezervisan smeštaj sa hladovinom

02 · FAZA

U koferu

- ☐ GRAVIDON® A
- ☐ SPF 50+ krema
- ☐ Šešir širokog oboda
- ☐ Udobna odeća od lana

03 · FAZA

Na destinaciji

- ☐ Pijem 2 — 3L vode dnevno
- ☐ Izbegavam sunce 11—17h
- ☐ Mirne šetnje i plivanje
- ☐ Lagana mediteranska ishrana

MEDICINSKA DOKUMENTACIJA

Sve što nosite — papirno i digitalno

- ✓ Kopija medicinske dokumentacije o trudnoći (papir + foto)
- ✓ Poslednji UZ nalaz sa datumom
- ✓ Krvna grupa i Rh faktor
- ✓ Kontakt ginekologa za pozive
- ✓ Lista lekova i suplemenata
- ✓ Polisa osiguranja sa pokrićem komplikacija
- ✓ Adresa najbliže bolnice na destinaciji

NA POVRATKU

Par stvari po dolasku kući

- Pregled kod ginekologa u roku od 7 dana.
- Provera otoka gležnjeva i nogu.
- Intenzivna hidratacija 2 — 3 dana.
- Nastavak GRAVIDON® A bez pauze.
- Obavestite ginekologa o neobičnim simptomima.

— KRAJ PUTOVANJA, POČETAK NOVOG

Dr Petar Cabunac, specijalista ginekologije i akušerstva

Zaposlen GAK Narodni Front i konsultant u privatnoj ordinaciji Pro Femine

Hvala što ste *sa* *nama*

*Želimo vam mirno more, toplo sunce i bezbroj
nežnih trenutaka — vama i vašoj bebi.*

”

*Letovala sam u 22. nedelji i bila je to najlepša odluka.
Uz GRAVIDON® A koji sam pila svako jutro, znala
sam da radim sve što mogu za sebe i bebu.*

— ANA, MAMA DEČAKA OD 8 MESECI



GDE KUPITI

Bez recepta u apotekama širom Srbije

Lilly

Benu

Galen

Janković

Laurus

Oaza zdravlja



SAZNAJTE VIŠE

© www.gravidona.rs