**SVETSKI DAN ZDRAVLJA 2025**

***Zdravi počeci, budućnost puna nade***

**Ključne poruke**

* **Možemo zaustaviti sprečive smrti majki i novorođenčadi.** SZO poziva na ponovno oživljavanje napora širom regiona kako bi se osigurao pristup kvalitetnoj nezi za žene i bebe, posebno u onim zemljama gde se dešava većina smrtnih slučajeva majki i novorođenčadi.
* **Pored preživljavanja,** potrebna su kritična ulaganja za poboljšanje dugoročnog zdravlja i dobrobiti žena. Sve žene moraju imati pristup zdravstvenim radnicimapružaocima usluga koji slušaju njihove brige i zadovoljavaju njihove potrebe – uključujući mesece nakon porođaja kada milionima još uvek nedostaje kritična podrška.
* **Bolje zdravlje majki znači poboljšanje pristupa seksualnim i reproduktivnim zdravstvenim uslugama** kako bi žene mogle planirati svoje živote i zaštititi svoje zdravlje. Osnaživanje i pravo odlučivanja zažene i devojke su ključni za rešavanje i smrtnih slučajeva majki i novorođenčadi i za postizanje zdravlja za sve.

**Poruke za donosioce odluka**

**Okončanje sprečivih smrti**

**Ulaganje u ljudski kapital:** U zemljama sa niskim i srednjim prihodima, procenjuje se da svaki uloženi dolar u zdravlje majki i novorođenčadi [donosi](https://pmnch.who.int/resources/publications/m/item/investing-in-maternal-newborn-and-child-health) povrat od oko 9 do 20 dolara. Dokazi pokazuju da je trošenje na zdravlje majki i novorođenčadi ulaganje u ljudski kapital, a ne trošak, što vodi ka ekonomskom razvoju i srećnijim, zdravijim društvima.

**Visoko uticajna ulaganja**

**Kvalitetna nega tokom trudnoće:** Oko 15% svih trudnica će razviti potencijalno opasnu komplikaciju koja zahteva sigurnu i stručnu negu. Kvalitetna prenatalna nega – uključujući najmanje osam pregleda sa stručnim zdravstvenim radnikom i rani ultrazvuk – je ključna za otkrivanje komplikacija i smanjenje rizika.

**Spasonosna nega tokom porođaja:** Više od polovine svih smrtnih slučajeva majki je zbog direktnih akušerskih uzroka, pri čemu se većina dešava tokom porođaja ili u prvih 24 sata nakon porođaja; najmanje jedna trećina mrtvorođenih beba se dešava tokom porođaja. Pristup kvalitetnoj nezi od strane stručnih pružalaca tokom porođaja je ključan, uključujući hitne službe gde je potrebno za sprečavanje i lečenje komplikacija kao što su krvarenje, hitni carski rezovi ili transfuzije krvi.

**Rešavanje indirektnih uzroka:** Skoro četvrtina slučajeva smrtnosti majki vezana je za postojeća zdravstvena stanja. Neophodno je poboljšati negu i prevenciju zdravstvenih stanja kao što su nezarazne bolesti, anemije i infekcije, uključujući HIV/AIDS, koje komplikuju trudnoće i povećavaju rizike.

**Neposredna nega novorođenčadi:** Smrt novorođenčadi čini skoro 50% smrtnih slučajeva među decom mlađom od 5 godina globalno, što rezultira sa 2,4 miliona izgubljenih života svake godine. Pored toga, skoro 2 miliona beba se rodi mrtvo. Sve bebe trebaju osnovnu negu pri rođenju i u prvom mesecu života, uključujući podršku za dojenje, kako bi bile zaštićene od povreda i infekcija, mogle normalno disati i imale vitalnu toplinu i ishranu potrebnu za preživljavanje i napredovanje.

**Fokus na babice:** Modeli babičke nege, gde babice pružaju kontinuiranu podršku trudnicama i bebama nakon porođaja, pokazali su se kao poboljšanje preživljavanja uz smanjenje prevremenih porođaja i nepotrebnih medicinskih intervencija. Ulaganje u ove modele i osiguranje dovoljnog broja dobro obučenih babica je isplativa strategija za poboljšanje zdravlja majki i novorođenčadi.

**Van preživljavanja**

**Integrisana postnatalna podrška:** Oko trećine žena doživljava dugoročne zdravstvene komplikacije nakon porođaja, što može povećati rizike tokom budućih trudnoća, sa do 20% novih majki koje doživljavaju postporođajnu depresiju ili anksioznost. Integrisani pristup postnatalnoj nezi povezuje fizičko zdravlje, mentalno zdravlje i usluge socijalne podrške.

**Porodično-prijateljske politike:** Porodično-prijateljske politike i zakoni su ključni za osiguranje da žene imaju odgovarajuću podršku za brigu o svom zdravlju i svojim bebama, uključujući plaćeno porodiljsko odsustvo (najmanje 18 nedelja, idealno 6 meseci ili više), pravne zaštite i prilagođavanja za dojenje.

**Pristup planiranju porodice:** Otprilike 218 miliona žena reproduktivnog doba u zemljama sa niskim i srednjim prihodima ima neispunjenu potrebu za modernom kontracepcijom. Rešavanje ove potrebe može značajno smanjiti neželjene trudnoće i povezane rizike.

**Poruke za trudnice**

**Tokom trudnoće**

**Traženje nege:** SZO preporučuje najmanje osam pregleda kod zdravstvenog profesionalca, počevši čim saznate da ste trudni. Ovi pregledi prate vaše zdravlje, razvoj vaše bebe i otkrivaju moguće komplikacije.

**Važni testovi:** Očekujte testove kao što su ultrazvučni pregledi, testovi urina, krvni testovi, merenje krvnog pritiska, skrining glukoze i praćenje rasta vaše bebe. Ovi testovi su ključni čak i ako se osećate zdravo, jer ne sva stanja rezultiraju očiglednim simptomima.

**Ostati zdrav: Smanjite rizike tako što ćete prisustvovati svim prenatalnim pregledima i održavati zdrav način života:**

* **Izbegavajte duvan i upotrebu supstanci**
* **Ostanite fizički aktivni**
* **Vakcinišite se prema preporukama**
* **Spavajte na boku**
* **Upravljajte postojećim zdravstvenim stanjima uz medicinski savet**
* **Potražite pomoć ako imate zabrinutosti**

**Znakovi upozorenja:** Potražite hitnu medicinsku pomoć ako iskusite: Vaginalno krvarenje; Jaki bolovi u stomaku; Zamagljen vid, iznenadno oticanje ili uporna glavobolja; Promene u pokretima bebe; Povrede stomaka. Ovo nisu uvek znakovi nečeg ozbiljnog, ali je uvek najbolje da ih proverite.

**Promene u pokretima bebe: Obično možete početi da osećate pokrete vaše bebe između 16-24 nedelja trudnoće. Potražite hitnu medicinsku pomoć ako se pokreti smanje, prestanu ili postanu iznenada intenzivni. Nemojte se oslanjati na kućne monitore za proveru otkucaja srca bebe, jer oni neće pouzdano ukazati na sve potencijalne probleme.**

### Nakon Rođenja

**Nakon trudnoće, prolazimo kroz mnoge fizičke i emotivne promene, koje mogu biti zastrašujuće ili uznemirujuće. Može pomoći da znate šta da očekujete nakon porođaja:**

* **Fizički oporavak: Mnoge žene doživljavaju krvarenje, grčeve i nelagodnost, kao i umor. Olakšanje bola može pomoći. Odmarajte se kad god možete, nemojte pokušavati da radite previše u prvim nedeljama i tražite podršku dok se prilagođavate brizi o novorođenčetu.**
* **Emocionalne promene: Osećanje niza emocija, uključujući tugu, uobičajeno je u danima nakon porođaja. Ovo je zbog hormonskih promena. Ako ova osećanja postanu posebno intenzivna i/ili traju duže od dve nedelje, potražite savet.**
* **Povezivanje sa bebom: Provodite vreme koža na kožu kako biste promovisali povezivanje i regulisali temperaturu i srčani ritam vaše bebe.**
* **Postnatalni pregledi: Prisustvujte svim postnatalnim pregledima kako biste pratili oporavak i rešili eventualne probleme.**
* **Upozoravajući znaci: Potražite hitnu pomoć ako doživite: jako krvarenje ili velike ugruške; crvene ili otečene noge; upornu glavobolju; visoku temperaturu ili povraćanje; rane koje ne zarastaju, bol u grudima, otežano disanje ili napade.**

**Mentalno zdravlje**: Potražite savet ako se osećate izuzetno tužno ili anksiozno. Do 1 od 5 žena doživljava **postnatalnu depresiju ili anksioznost**. Ova stanja su uobičajena i lečiva uz profesionalnu podršku. Retko, ali izuzetno ozbiljno ako se ne leči, postporođajna psihoza može se pojaviti iznenada sa simptomima kao što su halucinacije, deluzije i brzo menjanje raspoloženja. Ovo je medicinska hitnost koja zahteva hitnu negu.

**Poruke za roditelje i staratelje**

**Briga o novorođenčetu**

Život sa novom bebom može biti jedinstveno izazovno i emotivno vreme. Evo nekoliko ključnih saveta za podršku zdravoj budućnosti vašeg mališana.

* **Prisustvujte zdravstvenim pregledima**: Zakazujte i prisustvujte svim preporučenim pregledima za novorođenčad kako biste pratili rast i razvoj vaše bebe. Ove posete su ključne za rano otkrivanje bilo kakvih zdravstvenih problema.
* **Dojenje: Dojenje je veoma korisno za vašu** bebu, jer obezbeđuje esencijalne hranljive materije i antitela. Ako je dojenje izazovno, obučeni stručnjak može pomoći u rešavanju mnogih uobičajenih problema.
* **Povezivanje i interakcija**: Provodite vreme držeći, razgovarajući i igrajući se sa svojom bebom. Kontakt koža na kožu i odgovarajuće interakcije pomažu u povezivanju i podržavaju emocionalni i kognitivni razvoj vaše bebe.
* **Briga o sopstvenom zdravlju**: Kada su svi pogledi usmereni na bebu, može biti važno da ne izgubite iz vida sopstvene zdravstvene potrebe. Ali briga o sopstvenom zdravlju pomaže u zaštiti vas i vaše bebe. Odvojite vreme za odmor, tražite podršku ako vam je potrebna i obratite se za medicinsku pomoć ako se osećate izuzetno preplavljeno, tužno ili anksiozno.

**Znakovi upozorenja:** Potražite hitnu pomoć za vašu novorođenu bebu ako ima; temperaturu; osip koji se brzo pojavljuje i izgleda kao modrice ili krvarenje ispod kože ili ne bledi kada stavite čašu na njega; napade, mlitava je ili je teško probuditi; poteškoće sa disanjem (može da stenje ili joj se stomak uvlači dok diše); uporno povraćanje ili ne zadržava tečnost nekoliko sati; dijareju, posebno ako je krvava ili praćena temperaturom, znake dehidracije (manje mokrih pelena, suva usta, uvučena meka tačka na glavi).