




Kilenc hónap édes terhei

Jótanácsok várandós kismamáknak


A Kismama és a Baba fejlődésétől
a védőnő szaktanácsain át a kórházi pakkig




Kezdjük öt fontos alapfogalommal!




Kétcsíkos teszt a legtöbb terhességi teszt két csíkkal jelzi a pozitív eredményt. Ez gyakran nem látható 100 százalékosan, és a leendő Kismama felvásárolja a drogéria teljes készletét, hogy bizonyosságot nyerjen. Vagy a közösségi média csatornáin kéri másik ezer, ismeretlen anyuka „szakvéleményét”, a tesztet lefotózva. Akárhogy is, a terhességi teszt az, amely, ha pozitív, zömmel mosolyt csal mindenki arcára. 😊



Kismama szokj hozzá, mostantól ez lesz a „hivatalos” elnevezésed. Olyasmi, mint a feleség vagy hölgy. Annyival azonban mégiscsak több, hogy új ajtókat nyit meg, türelmetlen sorban állókat állít félre, sőt akár önmagában mosolyra készíted idegeneket. Lehet, hogy a Marcsi vagy a Kata szép név, de a Kismama az egyik legszebb.



Baba vagy kiskrumpli vagy pocaklakó vagy bármi egyéb, ami azt jelzi, hogy kicsi még, baba (nem-krumpli) formájú, és szépen befészkelte magát a Kismama pocakjába az elkövetkező hónapokra. Érdekes, hogy sokszor, ha már megvan a neve, akkor megvan a neve is, és azon hívják – de néhányan kilenc hónap alatt sem jutnak dűlőre. Az ő szerencséjükre, csak néhány ezer név jöhet szóba, addig marad a Baba...
(Tipp: az anyakönyvezhető nevek havonta frissülő listája az MTA weboldalán megtalálható!)



Kiskönyv ez épp olyan tartozéka lesz a ridikülnek, mint a személyi igazolvány vagy a legújabb rúzsminta. Az orvosod ebbe jegyez fel mindent, és ez az, amit a védőnő minden találkozókör bizonyosan elkér majd. Ha nincs a ridikülben, az olyan, mint általában, ha otthon maradt az üzenő.



Mi ez mostantól te és a Baba. Egy testben két lélek. Szokj hozzá a „Hogy vagytok?”, „Ma jól aludtatok?”, „Ezt mind megesszitek?!?” típusú kérdésekhez. 😊

Ez a kiskönyv azért született, hogy segítsen úgy megélni és megérteni a várandósságot, hogy az minél több örömet okozzon a Kismamának – és persze a Babának. Előfordulnak majd nehezebb időszakok, meg lehet ismerkedni a melltartó-toldópánt vagy a székrekedés fogalmával is. Több szakember hosszú éves tapasztalatai alapján gyűjtöttük össze a legedesebb 9 hónap leggyakoribb terheit – és segítünk viselhetővé tenni ezeket.

Jöhet még pár új fogalom?



Trimeszter az új időszámítás, vagyis a várandósság 3 szakasza, 3×3 hónapja. Az első trimeszter gyorsan eltelik, mert kábé a felénél tudja meg az ember lánya, hogy babája lesz. A második maga a csoda, a harmadikban viszont már utazni is csak óvatosan szabad – sok repülőtársaság nem is engedi. Pedig mi ilyenkor járunk csak igazán a felhők felett.



Mindenórás ha az orvos ezt a státuszt mondja ki, akkor érdemes a szülőszoba és/vagy az otthon néhány kilométeres távolságában maradni, és lehetőleg nem egyedül.



Tejfakasztó na ez az a buli, amit majd inkább az Apa magyaráz el (vagy ki). 😊 Mi inkább lapozunk.



Vagy kihagytunk valamit?

A Kismama fejlődése avagy: de mi változik?

Minden! De lássunk néhány példát:

	Várandósság előtt	Várandósan
Mennyit alszom?	Ó, nincs nekem arra időm.	Délután az orvos várótermében egy félóráskat, aztán az esti film alatt másfelet, utána egy sovány tízóráskat.
Miket eszem?	Nyár előtt szigorúan bicsbábi-program!	Ez a kis csoki úgysem látszik most meg rajtam, igaz?
Mit veszek ma fel?	Szépen süt a nap, jöhet a piros skótkockás miniszoknya az új szandállal és azzal a szép piros toppal.	Ami még rám jön.
Melyik a kedvenc testrészem magamon?	A bokám, mert vékony és kecses.	Hááát... 
A jeggyűrűm?	Soha le sem veszem!	Soha nem fogom tudni levenni! 
Apa és más gyerekek?	A műanyag motoroknál nincs hangosabb.	A miénknek olyan lesz, amire a nevét is ráfestetjük.
Melyik az én térfelem az ágyon?	Sosem feküdnék az ajtó felőli oldalra.	A jobb és a bal.
Mi kapcsol ki?	Egy jó mozi a csajokkal vagy egy romantikus este.	Csak hagyjanak aludni.
Kivel töltenék el szívesen néhány szabad órát?	Azzal a sráccal a Mátrixból – mi is a neve?	A kispárnámmal is ér? 
Megjelent a legújabb divatmagazin?	Már meg is van!	Szuper, kismamaruhák vannak benne!

Várandósság előtt

Várandósan

Egyéb, jól észlelhető változások? Írd ide!



3 gyakori tévhit

1 „Kétszer annyit eszem, mert mi ketten vagyunk.”

Nem. Valójában az a kettő nincs kettő, mert a Baba még csak pár deka vagy maximum négy kiló. Ezért a helyes válasz: egyél csak annyit, amennyi jólesik – neked, a Kismamának. Nyilván az egészséges táplálkozási sémák betartásával.

2 „Lapos a hasa, biztosan kislánya lesz.”

Nem. A laposabb, kevésbé peckesen labdaformájú has oka lehet az, hogy a Baba épp keresztben fekvő pihen, vagy a Kismamának van némi túlsúlya. De akár szétnyílt hasizom is okozhat ilyen hasformát. Ahhoz azonban, hogy mi van a Baba két lába között, nem sok köze van.



3 „Keskeny a csípője, tuti, hogy császármetszés lesz.”

Nem. Annak, hogy az orvos császármetszés mellett dönt, számos oka lehet. Összefügghet a Baba és a Kismama méreteivel, de akár egy korábbi császármetszés következményeivel is. 2019-ben Magyarországon körülbelül 40% volt a császármetszések összes szülésre vethető aránya. Fontos, hogy minden esetben hagyjuk az orvosra a döntést: ő mérlegelje, hogy a hüvelyi szülés vagy a császármetszés-e a legbiztonságosabb a Baba és a Kismama számára.

Nőttön-növő Baba

Gyorsan eljön az a pillanat, amikor már nem csak a Kismama számára nyilvánvaló, hogy babát vár. (És amikor végre elmaradnak a „Nahát, meghíztál?” meg a „Sok volt a vacsi?” típusú kérdések.) A pocak egyértelműen kerekedik, gömbölyödik, feszesedik, ahogy a Baba nő.



1. hónap

akkora, mint egy ribizlimag



2. hónap

akkora, mint egy cseresznyemag



3. hónap

akkora, mint egy szilvماغ



4. hónap

akkora, mint egy körte



5. hónap

akkora, mint egy grapefruit



6. hónap

akkora, mint egy papaja



7. hónap

akkora, mint egy ananász



8. hónap

akkora, mint egy sárgadinnye



9. hónap

akkora, mint egy görögdinnye



3 mindennapi hasznosság a növekvő pocakhoz

1 1–2. hónaptól: biztonságiöv-lehúzó.

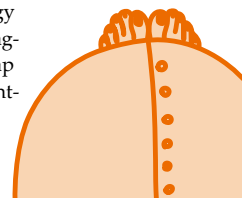
Ezt érdemes mielőbb beszerezni, és beszerezni az autóba, védve pocakunkat a biztonsági öv esetleges feszítésétől. Van olyan, amit csak nadrághoz tudunk használni: rá kell fektetni az autósülésre, és a két láb között felhúzni a szárát, ebbe rögzítjük az öv alsó felét, és szépen lehúzza azt a pocak alá. Létezik azonban „pro” változat is: ez a lábunk két oldalán húzza le az övet, így akár szoknyában is kiválóan használható.

2 3–4. hónaptól: toldópánt és bővítő.

Várandósság alatt két méretünk változik leginkább: ez pedig a mellkörfogat és a derék. A második trimeszter elején egy melltartó-toldópánttal és egy nadrágbővítővel még a régi kedvenc ruhadarabjainkat is hordhatjuk.

3 7–8. hónaptól: pedikűrös.

Lábkörömvágáshoz keressünk bátran a közelünkben egy pedikűröst. Persze csak akkor, ha Apuka nem készült világléteben annak. 😊 Erre nincs más tippünk, a 7–8. hónap után nyugodtan felejtjük el a lábujjainkat. Majd viszont látjuk őket, ha kinn van a Baba.





A védőnő válaszol: milyen hatással lehet a Baba fejlődése a Kismamára?

A várandósság számtalan és változatos, kellemes és kellemetlen tünettel jár együtt. Ezért is fogalmazunk így gyakran: „édes teher”. A kellemesekről sokan meséltek már, most segítünk leküzdeni a kevésbé örömtelieket is!

Rossz közérzet hányás, hányinger, émelygés formájában is jelentkezhet. Régen „reggeli rosszulletnek” hívták, de valójában sajnos a nap bármely szakában előfordulhat. Jó hír, hogy az esetek többségében a 2. trimeszterre magától elmúlik. **A védőnő javaslata: napi többszöri, kis mennyiségű étkezés ajánlott. Tartósabb, erősebb rosszulletek esetén az orvos felkeresése mindenképp javasolt!**

Kíváncsóság közismert, hogy a várandós Kismama a legszokatlanabb ételeket, ételkombinációkat is képes megkívánni. Akár a mézes kenyeret lilahagymával és ecetes uborkával. **A védőnő javaslata: nyugodtan egyen a Kismama bármit mértékkel, amitől jobban érzi magát. A bevitt szénhidrátmennyiségre, illetve a kiegyensúlyozott táplálkozásra azonban érdemes odafigyelni.**

Érzékeny, duzzadt mellék a várandósság korai szakaszában jellemző, hogy a mellék érzékennyé válnak. Később a mellbimbó megnő, illetve sötétebb színre vált, majd pedig a teljes mell megduzzad. **A védőnő javaslata: a folyamatok teljesen természetesek, kezelést nem igényelnek.**

Foltos és csíkos bőr azokon a területeken, ahol egyébként is sok a pigment – emellett az arcon és a homlokon, foltokban – fokozódhat a pigmentáció. Ennek eredménye, megjelenése mindenkinél más és más – viszont jó hír, hogy szülés után jellemzően elmúlik. A bőr másik tipikus problémája a különböző mértékű terhességi csíkok kialakulása a hasfalon, a combokon, a mellen, a csípőn. **A védőnő javaslata: a csíkokat és az egész testet bőrápolóval ápoljuk.**

Gyakori betegségek a légutak nyálkahártyája megduzzad, vérbősége fokozódik, ez hajlamosabbá tesz a hűléses betegségekre. A terhesség előrehaladtával a megemelkedett rekeszizom miatt a tüdő kapacitása csökken, ami alatt ott a Baba. **A védőnő javaslata: őszi-téli terhesség-nél kérje az influenza elleni védőoltást, ami védi a Kismamát és a Babát az első hónapjaiban.**

Fogproblémák a Baba a fejlődése során rengeteg kalciumot vesz fel, amely a Kismama fogait károsíthatja. **A védőnő javaslata: a harmadik trimeszter környékén fogorvossal nézessük át a fogainkat.**

Böfögés, reflux gyakori, hogy a Kismama savat böfög fel. A szakirodalom a simaizmok (köztük a nyelöcsőizmok) hormonváltozás miatti lazulását említi fő okként. A helyzetet tovább fokozza, hogy a növekvő Baba helyet „csinál magának”, mégpedig úgy, hogy a gyomrunkat, beleinket „kissé átrendezi”, összenyomja. **A védőnő javaslata:** száraz keksz, néhány korty víz és az ágy feji végének megemelése segíthet a tünetek enyhítésén. Kerüljük a savtermelést fokozó (pl. zsíros, fűszeres) ételek és (pl. szénsavas, kávétartalmú) italok fogyasztását.

Gyakori vizeletelési inger az alhas vérbőssége és a Baba mind nagyobb nyomása miatt a várandósság alatt sűrűbben látogatjuk a mellék-helyiséget. **A védőnő javaslata:** minél közelebb a szülés időpontja, annál kevésbé vállaljunk be hosszú utakat, sétákat, távolléteket.

Székrekedés várandósság alatt a belek természetes mozgása lassul, ami székrekedést okozhat. Ez a tünet idővel súlyosbodhat, hiszen a növekvő magzat akár a végbelet is nyomhatja. (Ez lehet az egyik oka az akaratlan és váratlan szellentésnek is.) **A védőnő javaslata:** rostús táplálkozás, gyakori folyadékbevitel mellett érdemes megpróbálni a fel-szívódást segítő, a vastagbél ürülését gyorsító, élőflórás készítményeket. Kérje orvosa vagy védőnője tanácsát!

Alvási nehézségek a várandósság második felében mind több Kismama panaszkodik arra, hogy kényelmetlenné vált a fekvés, gyakran megébred éjszaka, és nehezebben is alszik el. **A védőnő javaslata:** tegyük párnákkal kényelmesebbé a fekvést, a lábak között, és támasszuk meg a hátunkat is. Igény esetén alkalmazhatunk meditációs technikákat és relaxáló olajokat is.

Lábdagadás, izomgörcs, hátfájdalom a pocak növekedésével gyakori, hogy a lábak, amelyekre nagyobb teher nehezedik, bevizese-dnek, feldagadnak, esetenként a vádlik begörcsölnek. Sokan a hátukban éreznek szúró fájdalmat. **A védőnő javaslata:** pihenjünk, amennyit csak lehet, felpolcolt lábakkal, a hátunkat megtámasztva. Kerüljük a vizesedést okozó ételeket-italokat (vízmelegítőket, mint a kávé, a fekete tea, illetve cukrosabb gyümölcsök, mint a dinnye), de fogyasszunk elegendő folyadékot. Érdemes megpróbálni a kíméletes kismamatornákat, masszázst is.

Plusz egy védőnői javaslat: ismerkedjen meg a Baba gyermekorvosá-val! A személyes találkozás a hazajövetel utáni első, orvosi találkozást is könnyebbé teheti.

Hogyan válasszunk élőflórás készítményt várandósság alatt?

Akár antibiotikum mellé, akár a bélrendszerrel összefüggő tünetek enyhítése céljából keresünk probiotikumot, várandósság alatt legyünk a szokásosnál is óvatosabbak. Válasszunk olyan készítményt, amely csak természetes összetevőket, illetve a szervezetünk számára természetes élőflórát, baktériumtörzset tartalmaz!

Mivel számos élőflórás készítmény Magyarországon étrend-kiegészítőként kerül forgalomba, ezért a gyártók – a hatályos jog-szabályoknak megfelelően – nem adhatnak részletes információt a felhasználás területeiről. Kérje orvosa vagy védőnője tanácsát a megfelelő készítmény kiválasztásához!

Szakmailag lektorálta:
Fekete Éva
diplomás védőnő

Minden kész a nagy napra?

Íme néhány tipp, mire lehet szüksége egy jól felkészült Kismamának a kórházban. A lista természetesen tetszés szerint folytatható.



KIS PAKK A SZÜLŐSZOBÁRA

Anyának elől végig gombos hálóing (egy tartalékkal is számoljunk)
 fürdőköpeny szoptatós melltartó tartalékbugyi meleg zokni
(szülés közben előfordul, hogy a Kismama hol fázik, hol melege lesz)
 papucs kicsi és nagy törülköző száraz és nedves WC papír WC
ülőkétakaró (mert itt már senki sem képes a deszka fölött egyensúlyozni)
 néhány gigantikus méretű betét (hüvelyi szülés után elengedhetetlen)
 víz (félliteres kiszerezésben, mert azokat könnyebb emelgetni) szőlő-
cukor, nasi (ha leesne a vércukorszint, ráadásul ma már nem kell feltétle-
nül éhgyomorral vajúdni és szülni) rengeteg zsebkendő (lesz ott sírás
bőven). **Jól jöhet még** masszázskrém pléd kispárna

Apának szendvicsek víz aprópénz kávéautomatához telefonba
lementve egy csoportba az értesítendők köre

Babának várandóskönyv leletek Anya iratai 300 napnál
nem régebbi házassági anyakönyvi kivonat vagy anyakönyvvezető
előtt tett apasági nyilatkozat

Egyebek: _____



NAGY PAKK A SZÜLÉSZETI OSZTÁLYRA

Anyának még 3–4 db hálóing, lehetőleg szoptatós 2–3 db szoptatós
melltartó sok bugyi 3–4 pár zokni plusz egy pár papucs zuha-
nyozáshoz (a kis pakkban lévő a mászkáláshoz kell) 1 db nagy és
2 db kicsi törülköző extra puha WC papír és nedves törlőkendő
1 teljes csomag gigantikus méretű betét (lehet akár hűtőszelés is, ami
a gátsbetet nyugtatja) tisztasági csomag: fogkefe, fogkrém, tusfürdő,
fésű melltartóbetét és mellkagylók ápoló kenőcsök vagy olajok mell-
bimbóra, gátsebre telefontöltő pohár, evőeszközök, konyharuha
 rágcslálnivalók: keksz, aszalt gyümölcsök (emésztés beindításához, ha

kell) víz, üdítő zsebkendő töméslen mennyiségben kézfertőtlenítő
Jól jöhet még szabadidőruha (látogatók fogadására) hasleszorító öv
(császármetszés esetén különösen) gátborogatás (hüvelyi szülés esetén)
 ülőpárna kúp vagy kenőcs aranyér ellen, ha a Kismama hajlamos rá
Babának pelenka (érdemes napi 6–7 cserével számolni) popsitörlő
kendő ápolószerek (köldöcksonk- és bőrápoláshoz) 5–6 db büfikendő
vagy textilpelenka büfiztetéshez és a Baba feje alá a kiságyba kissapka,
babaruha, zokni babakesztyű (ha hosszú körömmel születik, nehogy
megkarmolja magát) kislpléd

Egyebek: _____



HAZAJÖVŐS PAKK

És még egy tipp. Mielőtt eljön a nagy nap, érdemes egy harmadik csomagot
összekészíteni, amit Apa a hazajövetel előtt csak felkap, és magával visz
a kórházba. Ennek legfontosabb részei:

- Anyának hazajövős ruha, cipő, kabát (ha szükséges)
- Babának hazajövős ruha (az ő ruhája mindig egy réteggel melegebb
legyen, mint amit Anyuka felvenne) takarók babakocsi
- Esetleg 1–1 nyomtatott babafotó az orvosnak és a szülésznőnek
- Ne feledkezzünk el az autóba való biztonsági ülésről sem!

Gondoskodjunk előre Apáról is! Nem árt felkészülni otthonra
több napi étellel és néhány kivasalt inggel.

Egyebek: _____



BioGaia®

Természetes élőflóra várandósoknak

Lactobacillus reuteri Protectis®-szel

- ▶ humán eredetű, anyatejből izolált baktérium
- ▶ a szervezetünk számára természetes élőflóra
- ▶ minden tablettában 100 millió CFU

D₃-vitaminnal

- ▶ biztosítja a napi D₃-vitamin bevittelt
- ▶ hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez
- ▶ minden tablettában 800NE D-vitamin



**várandósoknak és szoptatók
kismamáknak** 1-2 (II)/nap

Étrendkiegészítő:
A BioGaia Felnőtteknek rágótabletta
nem helyettesíti a kiegyensúlyozott,
vegyes étrendet és az egészséges
életmódot.



patika.biogaia.hu www.biogaia.hu biogiamagyarorszag



BG-2001