

# Kilenc hónap édes terhei

Jótanácsok  
várandós  
kismamáknak

**BioGaia**<sup>®</sup>

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



## Kezdjük 5 fontos fogalommal!

1

**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 médiában kéri másik ezer, ismeretlen anyuka „szakvéleményét”. Akárhogy is, a terhességi teszt az, amely mosolyt csal az arcokra.

2

**Kismama:** szokj hozzá, mostantól ez lesz a „hivatalos” elnevezésed. 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.

3

**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. Érdekes, hogy sokszor, ha már megvan a neme, akkor megvan a neve is, és azon hívják – de néhányan 9 hónap alatt sem jutnak dűlőre. Az ő szerencséjükre, csak néhány ezer név jöhet szóba, addig marad a Baba... (Tipp: az anyakönyvezhető nevek listája az MTA weboldalán megtalálható!)

4

**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 találkozáskor bizonyosan elkér majd. Ha nincs nálad, az olyan, mint általánosban, ha otthon maradt az üzenő.

5

**Mi:** mostantól te és a Baba. Egy testben két lélek. Készülj fel a „Hogy vagytok?”, „Ma jól aludtatok?”, „Ezt mind megesszitek?!?” típusú kérdésekre.

Ez a kispüzet azért született, hogy segítsen örömmel megélni és megérteni a várandósságot. Előfordulnak majd nehezebb időszakok, megismerkedhetsz a melltartótoldópánt vagy a székrekedés fogalmával is. Több szakember hosszú éves tapasztalatai alapján gyűjtöttük össze a legédesebb 9 hónap leggyakoribb terheit – és segítünk viselhetővé tenni ezeket.



## Jöhet még pár új fogalom?

**Trimeszter:** az új időszámítás, vagyis a várandósság 3 szakasza, 3x3 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 légitársaság nem is enged. 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.

**Tejfaszto:** na ez az a buli, amit majd inkább Apa magyaráz el (vagy magyaráz ki). Mi inkább lapozunk.



# Jó-jó, de mi változik?

Minden! Egy csoda fejlődik benned, és te magad is egy csoda vagy. Így inkább csak ne vessz velünk!



Várandósság előtt      Várandósan

**Mennyit alszom?** Ó, nincs nekem arra időm.      Délután az orvos várótermében egy picit, aztán az esti film alatt végig, utána egy sovány tíz órácskát.

**Miket eszem?** Nyár előtt mindig bícsbádi-program!      Ez a kis csoki úgysem látszik meg rajtam, igaz?

**Mit veszek ma fel?** Szépen süt a nap, jöhet a piros miniszoknya az új szandállal és azzal a szép 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 ráfeszítjük.

**Az én térfelem az ágyon?** Sosem fekédnék az ajtó felőli oldalra.      A jobb és a bal.

**Kivel töltenék el szívesen pár órát?** Azzal a sráccal a Mátrixból – mi is a neve?      A kispárnámmal is ér?



## 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 fekvé 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. 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, feszeseedik, 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



### 1-2. hónaptól: biztonságiöv-lehúzó

Ezt érdemes mielőbb beszerezni, védve a 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 a „pro” változat is: ez a lábunk két oldalán húzza le az övet, így akár szoknyában is kiválóan használható.

### 3-4. hónaptól: toldópánt és bővítő

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

### 7-8. hónaptól: pedikűrös

Lábkörömvágáshoz keressünk bátran a közelünkben egy pedikűröst. Persze csak akkor, ha Apuka nem készült világéletében annak. 😊

Erre nincs más tippünk, a 7-8. hónap után nyugodtan felejtjük el a lábujjainkat.

Majd viszontlátjuk 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!

**Kíváncsi:** 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 mellek:** a várandósság korai szakaszában jellemző, hogy a mellek érzékenyebbé 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 terhességnél kérje az influenza elleni védőoltást, ami védi a Kismamát és a Babát az első hónapjaiban.

**Bőfögés, reflux:** gyakori, hogy a Kismama savat böfög fel. A szakirodalom a simaizmok (köztük a nyelőcsőizmok) 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 vérbősége és a Baba mind nagyobb nyomása miatt a várandósság alatt sűrűbben látogatjuk a mellékhelyiséget.

- ✓ **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:** rostdús táplálkozás, gyakori folyadékbevitel mellett érdemes megpróbálni a felszívódást segítő, a vastagbél ürülését gyorsító, élőflórás készítményeket. Kérje orvosa vagy védőnője tanácsát!

**Álvasi nehézségek:** a várandósság második felében sok 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, bevizesednek, feldagadnak, esetenként a vádlik begörcsölnek. Sokan a hátukban éreznek szúró fájdalmat.

- ✓ **A védőnő javaslata:** pihenjünk sokat, felpolcolt lábakkal, a hátunkat megtámasztva. Kerüljük a vizesedést okozó ételeket-italokat (mint a kávé, a fekete tea vagy a cukros gyümölcsök, pl. dinnye), de fogyasszunk elegendő folyadékot. Érdemes kipróbálni a kíméletes kismamatornákat, masszázst is.

- ✓ **Plusz egy védőnői javaslat:** ismerkedjen meg a Baba gyermekorvosával! A személyes találkozás a hazajövetel utáni első, orvosi látogatást 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 jogszabályoknak megfelelően – nem adhatnak részletes információt a felhasználás területeiről. Kérje orvosa vagy védőnője tanácsát a megfelelő készítmény kiválasztásához!

Szakmailag lektorálta:  
**Fekete Éva**  
diplomás védőnő

## +1 fogas kérdés: miért fontos a fogászati szűrés a várandósság alatt?

Egészséges felnőtt szervezetben körülbelül 100 ezer milliárd mikroorganizmus (baktériumok, gombák és vírusok) él velünk szimbiózisban. Ezek 70-80 százaléka a bélrendszerünkben található, a második legnagyobb közösséget pedig a szájüregünkben élő mikroorganizmusok alkotják. Ez a kolónia, a **szájflóra**, a mikrobiomunk nem elhanyagolható része.



A terhességi fogínygyulladás (gingivitis) nagyon gyakori betegség, a Babát váró nők több mint egyharmadát érinti.

A várandósság során változik a szájban található bakteriális flóra. A fellépő hormonális és immunrendszeri változásokkal párhuzamosan a nők vérének térfogatszázaléka is megemelkedik. Ezen tényezők együttes hatásaként a nyálkahártya érzékenyebbé, átjárhatóvá válik a kórokozó baktériumok számára is, ez pedig fokozza az ínygyulladás és az annak következtében kialakuló betegségek kockázatát.

**Mindez a Baba és a Mama egészségét is érintheti: a terhességi gingivitisben szenvedő Kismamáknál nagyobb a koraszülés és az alacsonyabb születési súly kockázata, mint az egészséges ínyű édesanyáknál.**

Kialakult ínygyulladás esetén ugyanis a kórokozók folyamatosan ürülnek a vérbe, és látens gyulladás alakulhat ki. Megemelkedik a prosztaglandin (hormonhatású zsírsavak) termelése, amely negatívan hathat a méhösszehúződásra, a burokrepedésre, a méhlepény leválására. Megfelelő napi rutinnal és szakorvosi ellenőrzéssel a fogínygyulladás megelőzhető.

### A javasolt napi rutin eszközei:

- 1 | Fluoridos fogkrém
- 2 | Fogselyem
- 3 | Szakorvos által ajánlott, fogínyápoló, illetve szájüregi flórát építő készítmények



# Minden kész a nagy napra?

Íme néhány tipp, mire lehet szüksége egy jól felkészült Kismamának a kórházban.



## KIS PAKK A SZÜLŐSZOBÁRA

Anyának elől végig gombos hálóing (egy tartalékkal is számoljunk)  fürdőköpeny  szoptatós melltartó  tartalék bugyi  meleg zokni (szülés közben előfordul, hogy a Kismama hol fázik, hol melege lesz)  papucs  kicsi és nagy törülköző  száraz és nedves WC papír  WC-ülőke-takaró (mert itt már senki sem képes a deszka fölött egyensúlyozni)  néhány gigantikus méretű betét (hüvelyi szülés után elengedhetetlen)  víz (félliteres kiszereelésben, mert azokat könnyebb emelgetni)  szőlőcukor, nasi (ha leesne a vércukorszint, ráadásul ma már nem kell feltétlenül éhgyomorral vajúdni és szülni)  rengeteg zseb-kendő (lesz ott sírás bőven)

**Jól jöhet még:**  masszázskrém  pléd  kispárna

**Apának:**  szendvicsek  víz  aprópénz kávéautomatához  telefonba lementve egy csoportba az értesítendő kőre

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

## 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 zuhanyozáshoz (a kis pakkban lévő a mászkáláshoz kell)  1 db nagy és 2 db kicsi törülköző  extra puha WC papír és nedves törülköző  1 teljes csomag

gigantikus méretű betét (lehet akár hűtőszelés is, ami a gátsebet nyugtatja)  tisztasági csomag: fogkefe, fogkrém, tusfürdő, fésű  melltartóbetét és mellkagylók  ápoló kenőcsök vagy olajok mellbimbóra, gátsebre  telefontöltő  pohár, evőeszközök, konyharuha  rágcseálnivalók: keksz, aszalt gyümölcsök (emésztés beindításához, ha kell)  víz, üdítő  zsebkendő tömés nélkül 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)

popsitörölő kendő  ápolószerek (köldökcsonk- és bőr-ápoláshoz)  5-6 db büfi kendő vagy textilpelenka büfizetéshez és a Baba feje alá a kiságyba  kissapka, babaruha, zokni  kislpléd

## 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  babahordozó  esetleg 1-1 nyomtatott baba-fotó az orvosnak és a szülésznőnek ajándékba. Ne feledkezzünk el az autóba való biztonsági ülésről sem!

**Boldog babavarást, jó egészséget kívánunk!**

