

Felkészülés a baba érkezésére

Készítsd fel magad a baba érkezésére ezzel a kis tevékenységlistával, amellyel tanácsokat szeretnénk adni a babavárás 9 hónapjára!

1. HÓNAP:

- Itt az idő, hogy megoszd pároddal a jó hírt!
- Nézz utána, mit lehet tudni az első trimeszterről!
- Kezdj el szedni folsavat mindennap!

A magzatvédő vitaminnak is nevezett folsav fontos szerepet játszik az embrió idegrendszeri fejlődésében. A jelenleg kapható multivitaminok mindegyike tartalmaz folsavat.

- Kezdjete el gondolkozni babaneveken!
- Kezdd el nézegetni a kórházakat!
- Íme néhány szempont ahhoz, hogy felmérj, melyik lesz számotokra legmegfelelőbb kórház.

» **Ki lehet velem a vajúadás alatt?**

Az apák jelenléte ma már természetes, de mindenképpen érdemes utánajárnod, hogy mennyire nyitott a kórház az apa és főleg más személy jelenlétére.

» **Mi történik egy komplikáció nélküli vajúadás és szülés alatt?**

Milyen arányban alkalmazzák a mesterséges szülésindítást, császármetszést, egyéb módszereket.

» **Mozoghatok a vajúadás alatt?**

Az anya- és bababarát helyeken vajúadás és szülés alatt nem ragaszkodnak a kőmetsző pozícióhoz.

» **Mi történik az egészséges babával a szülés után?**



Figyelnek-e arra, hogy a szülés után az anyukával és az apukával lehessen a baba, hogy már akkor kialakuljon a kötődés az édesanya és a gyermek között. Császármetszés esetén az édesapa foglalkozhat-e a picivel.

- » **Mi történik, ha a baba koraszülött vagy sajátos problémával születik?**
- » **Hogyan támogatják azokat az édesanyákat, akik szülés után szoptatni szeretnének?**

- Válaszd ki a szülészorvosodat!**
- Ütemezd be az első terhesgondozást!**
- Olvass cikkeket a magzati fejlődésről!**
- Talán nem is kell mondani, de feltétlenül hagyd abba a dohányzást, az alkoholfogyasztást, és fogd vissza a koffeinfogyasztást!**

Lépj kapcsolatba olyan kismamákkal, akik ugyanarra az időpontra várják a kisbabájukat, mint Te! Jó, ha olyasvalakivel tudod megbeszélni az élményeidet, aki éppen hasonlókat él át.



2. HÓNAP

- Nézz utána, mire számíthatsz az ötödik és a nyolcadik hét között!
- Végezz Kegél-gyakorlatokat a medenceizmaid erősítésére!

Jó tékony hatásainak köszönhetően könnyebbé válik a szülés, valamint csökken a várandósság ideje alatt kialakuló aranyér valószínűsége.

- Kezdj egészséges és tápláló ételekből álló diétába!

Rengetegféle étrend létezik kifejezetten kismamák számára, válaszd ki a hozzád legjobban passzolót! Íme egy általános javaslat ehhez:

Naponta minimum négyszer, de akár hatszor is kisebb adagokban célszerű étkezni. Ebben az időszakban (is) kiemelkedően fontos a fokozott, főleg állati eredetű, lehetőleg zsírszegény fehérje bevitel. Gabonafélék közül többek között a teljes kiőrlésű búza, tönköly, rizs a legegészségesebb. Kerüld a nagyon zsíros, olajos ételeket (pl. a krumplit inkább héjában sütvé készítsd el). A sóval is mértékkel bánj, valamint kerüld a puffasztó ételeket és üdítőket. A tejet inkább forralva idd! Javasolt az egyszerű szénhidrátok (cukor, sütemények, üdítők) bevitelének csökkentése.

Nyers vagy alig sült húsok fogyasztása szigorúan tilos. Az állati eredetű vas jobban hasznosul, mint a növényi, ezért egyél sovány marhahúst, baromfit, esetleg belsejéket. A zöldségeket frissen, nyersen vagy gyengén párolva fogyaszd (hogyan a vitamintartalom ne menjen ki belőle).

- Próbáld meg legyőzni az első trimeszterbeli félelmeidet, szorongásaidat!
- Tudd meg, mennyi az ideális súlyod a várandósságod idején!



Minden édesanya szeretné biztosítani gyermeke egészséges fejlődését. Ehhez természetesen tápanyagokra van szükség (az anyuka „kettő helyett eszik”), azonban arra is oda kell figyelni, hogy feleslegesen ne növekedjen a kismama súlya. Zsírszövetekre is szükség van, hiszen a szervezet ebből fedezi a szoptatás során megnövekedett energiaigény egyik részét.

Összességében az a szakmai álláspont, hogy a terhesség alatt az ideális testtömeg-növekedés 10-12 kg (azon kismamánál, akik a várandósságot normál testtömeggel kezdik).

☐ Kezdődnek a terhesség kellemetlenebb velejárói...

A terhesség alatti rosszuléteket feltehetően a HCG hormon nagymértékű növekedése okozza az első három hónapban. Mit tehetsz ezek leküzdése érdekében?

- » Igyál sok folyadékot!
- » Szánj időt az evésre, ne kapkodj!
- » Ne főzz erős illatú ételeket!
- » Ne kelj ki hirtelen az ágyból!
- » A citromos víz, a gyömbér és a kemény cukor jól jöhetnek egy-egy rosszulétnél, persze csak ha nem hatnak rád émelyítően!
- » Használd ki a friss levegő jótékony hatásait, szellőztess gyakran, ha nincs kedved kimenni sétálni!



3. HÓNAP

- Nézd meg, mire számíthatsz az elkövetkezendő néhány hétben!
- Vond be még jobban a partneredet a babavárásba!
 - » Menjetek együtt kismamatornára!
 - » Beszélgetsetek a szülésről, mondd el neki félelmeidet!
 - » Olvassátok együtt a szakirodalmakat!
 - » Menjetek el együtt szülészeti látogatásra!
 - » Vezessetek naplót, blogot, örökítsétek meg a fontos pillanatok már most!
- Itt az idő: most már megoszthatjátok az örömhírt a barátokkal is!
- Kezdj el egy biztonságos várandós edzésprogramot!
- Tegyéél a hangulatingadozások ellen!



Eljött az idő, amikor a körülötted levők megismerik a teljes érzelmi skálát – rövid idő alatt. Ez a terhesség teljesen természetes velejárója, mégis egy csepp tudatossággal talán könnyebben kezelhető. Beszélj sokat a pároddal, mert – bármennyire türelmes – valószínűleg ő is nehezen éli meg ezt az időszakot. Próbáld meg kezelni a stresszt. Nem szabad túlzásokba esni, és bolhából elefántot csinálni. De azért azt sem tanácsoljuk, hogy teljesen elnyomd magadban az érzelmeidet, mert az később bizony kiütközhet.

- Töltsd fel készleteidet: vásárolj hidratáló és ápoló termékeket!

4. HÓNAP

- Készülj fel a második trimeszterre!
- Nézz utána, pontosan mi vár rád a 13. és a 16. hét között!
- Állítsátok össze a költségvetést a baba szobájának kialakításához!
- Itt az ideje elkezdni kismamaruhákat vásárolni!
- A munkahelyeden kezd el egyeztetni a szülési szabadsággal kapcsolatos ügyeket!
- Készíttesd el az első képet a babádról, tedd el az ultrahangképet emlékébe!
- Találd meg azt az alvópozíciót, ami neked is kényelmes és a várandósság ideje alatt javasolt!



A terhesség alatt egyre nehezebb megtalálni a kényelmes pozíciót az alváshoz. Szakértők szerint az a legelőnyösebb mind az anyuka, mind pedig a kisbaba számára, ha az édesanya a bal oldalára fekszik. Ez a testhelyzet megkönnyíti a vér és a tápanyagok áramlását a méhlepény felé.

Lehetőleg ne aludj háton fekvé! Így a méh teljes súlya ránehezedik a belső szervekre és a test alsó részéből a szív felé vért szállító erekre.

Hason aludni sem ajánlott, mivel fájdalmat okozhat a fejlődő magzatnak. Ha kifejezetten ez a kedvenc alvóhelyezeted, akkor vásárolj speciális matracot!

- Készítsetek családi képeket, örököstétek meg, ahogy növekszik a pocak!
- Továbbra is engedd, hogy érezze az apuka, hogy ő is részese ennek!

5. HÓNAP

- Készülj fel a 17. és 20. hét között várható eseményekre!
- Döntsetek el, hogy szeretnétek-e tudni születendő gyermeketek nemét, vagy inkább a meglepetést kedvelitek!



A legtöbb orvos először a 16. héten tud nyilatkozni a baba neméről. Ilyenkor azonban még nem lehet biztosat állítani, csak abban az esetben, ha fiúról van szó, és a pocaklakó megmutatja magát. Ha más irányban fekszik, akkor nem lehet még tudni, hogy csak nem látszik egy testrész, vagy lányról van-e szó. A 20. héten azonban a legtöbb esetben már lehet tudni a gyermek nemét – hacsak nem fekszik még mindig nagyon előnytelen pózban a baba.

Menj el fogorvosi vizsgálatra!

A terhesség ideje alatt a termelődő hormonok hatására felgyorsul a szervezeted kalciumlebontása, ezért a fogak szuvasodása sokkal hamarabb következik be, valamint a fogíny is gyakrabban gyulladhat be.

A libidód újra a topon van, dönts el, mihez kezdesz vele:)

Ebben az időszakban nem ritka a gyomorégés. Ne ijedj meg tőle, ez teljesen természetes. Néhány apró trükkel azonban enyhítheted!

- » Tegyél több párnát a fejed alá, mert úgy nehezebben jön fel a sav!
- » Naponta inkább többször egyél keveset, úgy kevesebb éri a gyomorszájat!
- » Fogyassz zsírszegény ételeket, hogy ne terheld túl a gyomrodat!
- » Rágcsálgj el néhány szem mogyorót, az ugyanis savcsökkentő.
- » Egyél nyers répát, mert az édeskés íz közömbösíti a gyomorsavat.

Ha testi-lelki felfrissülésre vágysz, járj el kismamajógára!

6. HÓNAP

- Készülj fel a 21. és a 24. hét közötti időszakra!
- Menj el szemvizsgálatra!

A terhesség ideje alatt megváltozhat a kismamák látásának élessége. Nem csak a bokatájékon vagy az ujjakban tapasztalható vizesedés, hanem a szaruhártyánál is. A szülés után ezek a változások általában rendeződnek.

- Tégy a visszerek ellen!

Felmérések szerint a terhesek ötven százalékának vannak tágult visszerei, melyek hetvenöt százaléka az első, húsz százaléka a második és öt százaléka a harmadik trimeszterben alakul ki, az elsődleges kiváltó oka pedig a hormonális változás.

Kerüld a nagy erőfeszítést igénylő sportokat, végezz vénás tornagyakorlatokat. A hanyatt fekvés a terhesség késői szakaszában fokozhatja a panaszokat, hiszen a vénák összenyomódását idézi elő.

- Barátkozz meg változó testeddel! Nincsen szebb a várandós kismamáknál!
- Kezdjétek el kialakítani a babaszobát!
- Dönts a szülési szabadságról: mennyi ideig van lehetőséged, és mennyit szeretnél otthon maradni a babáddal.



7. HÓNAP

- Az utolsó trimeszter következik, készülj fel a jövevény érkezésére!
- Biztosítsd be magad: nézd át újra, hogy mit tudsz a koraszülésről, konzultálj az orvosoddal erről!

A koraszülések 40%-a „spontán koraszülés”, 30%-ában a magzatburok váratlanul reped meg vagy a terhesség során már eleve egy lyuk képződött rajta, és 30%-a az orvos által előidézett koraszülés, amelynek hátterében az anya vagy a magzat életét veszélyeztető komplikációk, a terhesség idejének téves kiszámítása vagy a terhesség harmadik trimeszterében a magzat érettségének irreális megítélése állhat.

- Itt az ideje, hogy eldöntsétek, ki legyen bent veled a szülőszobában!

A jelenleg hatályos egészségügyi törvény szerint a kismamának joga van egy 18 év feletti személyt megkérni arra, hogy a szülésnél mellette legyen. Ez nem vonatkozik a császármetszésre, hiszen a műtőben a fertőzésveszélyt a minimálisra kell csökkenteni. Az esetek kb. 60%-ában az édesapa van a kismama mellett.

- Legyenek készenlétben a babaruhák és a szükséges eszközök – állítsd össze a babakelengyét!



Ha még nem tették meg, szerezzétek be a babakocsit!

A legfőbb szempontok a babakocsi választásánál:

- » stabil szerkezet,
- » könnyű összecukhatóság,
- » fékezhető kerekek,
- » biztonsági övvel ellátott,
- » semleges szín (hátha a következő baba érkezésekor már más lesz a divat, vagy más lesz a baba neve),
- » zsebek, apróságok tárolására hely,
- » háttámla állíthatósága egészen vízszintesig,
- » állítható magasságú, egy kézzel is fogható, átforgatható tolókar,
- » lábszák, esővédő,
- » levehető, tisztítható huzat.



8. HÓNAP

- Készülj fel a 29–32. hét közötti időszakra!
- Pihentesd a lábaidat – ezekben a hetekben egyre nagyobb munkát végeznek...
- Ha van autótok, szerezzétek be a gyerekülést, és próbáljátok ki a használatát!
- Szerezzetek be egy elsősegélycsomagot a családnak! Bármikor szükség lehet rá!

Mindenképpen tartalmazza a következőket:

- » gumikesztyű,
- » gyorstapasz (ragtapasz),
- » fertőtlenítőszer, lehetőleg Betadine,
- » steril mull-lap 10x10 cm-es,
- » steril mullpólya 5, 10 és 15 cm széles,
- » gyorskötöző pólya,
- » háromszögletű kendő,
- » égési kötszer,
- » olló

- Vegyetek annyi pelenkát, hogy az első néhány hétre elég legyen!

A baba átlagban 7 pelenkát használ el naponta.

- Szerezzétek be az etetőszéket!
- Készítsd össze a kórházi csomagodat!

Ezekre lesz szükséged a szülőszobán:

- » hálóing, köntös
- » papucs,
- » törülközők,
- » ásványvíz,
- » szőlőcukor, keksz, csoki,
- » tisztálkodószerek,
- » telefon,
- » iratok



személyi igazolvány, lakcímkártya, taj-kártya, terhességi kiskönyv, leletek; anyakönyvvezetéshez: személyi okmányok és 300 napnál nem régebbi házassági anyakönyvi kivonat vagy apasági nyilatkozat.

Ezekre lesz szükséged a szülés után bent töltött napokban

- » szoptatós hálóing, szoptatós melltartók,
- » fehérnemű, törülközők,
- » papucsok tusoláshoz és a szobában,
- » tisztálkodószerek,
- » hajszárító,
- » evőeszköz, tányér, pohár stb.,
- » szoptatós tea,
- » normál betét.

Ezekre lesz szüksége a babának a bent töltött napokban

- » body, rugdalózó (56-os),
- » két sapka,
- » textilpelenka,
- » 1 csomag újszülöttpelenka,
- » fürdőlepedő,
- » takaró.

Ha van lehetőség rá, intézzétek el az apai szabadságot!



9. HÓNAP

- Készülj fel a várandósság utolsó heteire!
- Beszélj orvosoddal a baba fekvéséről és arról, hogy ez hogyan befolyásolja a szülést!
- Eljött az idő, hogy véglegesítsétek a baba nevét!
- Készüljete el a szülés utáni néhány hétre, a kórházból hazaérkezésre!
- Készítsétek el a legfontosabb dolgokat, amikre szükség lesz otthon: a babruháktól a babaápoláshoz szükséges kellékekig.
- Ismerkedj a Braxton–Hicks összehúzódások és a vajúdási összehúzódások közötti különbséggel!



A Braxton–Hicks kontrakció a méh szórványos összehúzódása, ami a terhesség hatodik hónapjában kezdődik. A terhesség előrehaladtával egyre gyakrabban jelentkeznek ezek az összehúzódások, azonban egészen az utolsó hetekig ezek esetenkéntiek és rendszertelenek maradnak. Hetekkel a vajúdás előtt a Braxton–Hicks összehúzódások időszakosan ritmikussá válhatnak, és akár fájdalmasak is lehetnek. Azonban az igazi vajúdással szemben ekkor a fájdalmak nem nőnek fokozottan és a gyakoriságuk száma sem emelkedik. Mégsem éri meg kockáztatni: ha a vajúdás más jeleit is észleled, hívd az orvost!

- Most már semmi egyéb dolgod nincsen, mint pihenni, relaxálni!