

Terhességi tünetek és kezelésük



(v.9.0)

Írta: Szanyi Aida

Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. A könyv kizárólagosan a <http://kismamaknak.hu> oldalról tölthető le, más úton történő forgalmazása és tartalmának másolása szigorúan tilos!

Tartalomjegyzék

Előszó	3
Várandós letter.....	4
Első trimeszter.....	5
Első trimeszter kellemetlenségei, tippek, tanácsok a megelőzésükre, enyhítésükre.....	6
Második trimeszter.....	9
Második trimeszter kellemetlenségei, tippek, tanácsok a megelőzésükre, enyhítésükre.....	9
Harmadik trimeszter.....	11
Harmadik trimeszter kellemetlenségei, tippek, tanácsok a megelőzésükre, enyhítésükre...	11
A várandósság 9 hónapja.....	15
Egész terhesség alatt jelentkező kellemetlenség	15
Problémák a várandósság alatt	15
Egyéb tudnivalók, érdekességek	19
Magnézium készítmények.....	19
Terhesség alatti folsav bevitel fontossága.....	19

Előszó

Első sorban szeretném azt leírni Neked, hogy szerintem a terhesség nem betegség, ellentétben azzal, amit a könyv címe sugall. Igazából nem terhességi tünetekről beszélünk, nem is azok kezeléséről, hanem a várandósság kellemetlen velejáróiról és azok enyhítéséről, megszüntetéséről. Nincsenek klasszikus terhességi tünetek, mint például egy náthánál és biztosan bevált „gyógymódok” sem. Minden nőnek más a terhessége és igazából minden terhesség más még egyazon nőnél is. Vannak olyanok, akiknek a 9 hónap alatt semmilyen kellemetlenséggel nem kell szembenéznie és vannak olyanok, akik akár emiatt még „ágyhoz is lesznek kötve”. Azért azt mindenképp meg kell jegyezni, hogy a várandósság időszakában sok minden megváltozik egy nő szervezetében, kezdve a hormonháztartástól, a belső szervek elhelyezkedésén át, a külsőig rengeteg dolog. Így akár természetesnek is vehető, hogy ezek akár kellemetlenséggel is járnak. Hiszen felborult hormonháztartással némelyek ingerültebbek, nagy pocakkal nehezebb az alvás... Be kell látnunk, a 9 hónapnak vannak hátulütői is, habár ez a 9 hónap az, amit szinte minden nő csodaként él meg. Egy élet fejlődik ki a testünkben, apró sejtől egy kicsi emberré. Így ezzel a könyvvel abban szeretnék segíteni Neked, hogy minden kellemetlenséggel, ami csak fellép a várandósságod alatt, könnyebben megbirkózhass, és hamarabb túl legyél rajta. A 9 hónapot három trimeszterre szokás bontani. Mindhárom trimeszter 3 hónapig tart. Mindegyik időszaknak megvannak a maga szépségei és sajátosságai, így a kellemetlen tünetek java is felosztható a trimeszterek között. Annak érdekében, hogy könnyebben megtaláld a számodra hasznos információkat, a tüneteket trimeszterenkénti felbontásban, azon belül pedig ABC sorrendbe rendezve találod. Minden időszakra találsz egy rövid összefoglalót is, az adott 3 hónap jellegzetességeivel. Amelyek nem kapcsolhatók konkrétan egyik trimeszterhez sem, külön fejezetben kapnak helyet. Remélem sok hasznos tanácsot, tippet találsz a könyvben, kellemes böngészést kívánok!

Várandós lettem

Az egész elkezdődik akkor, amikor még nem is tudsz arról, hogy babát vársz. Egyszerűen csak érzel bizonyos dolgokat. Ingerültebb vagy, mint máskor, de hát biztosan csak az időjárás-változás az oka, meg aztán feszülnek a melleid is, vajon meg akar jönni, de hát még nincs itt az ideje. Érzel erős fáradtságot, olykor még meg is szédülsz, talán alacsony lehet a vérnyomásod, vagy nem ettél eleget. Émelygés reggelente, csak nem elcsapta valami a gyomrod? Aztán még ott van az, hogy szokatlanul gyakran látogatod a mellékhelyiséget. Valami nincs „rendben”, minden kicsit más, mint máskor. De mi lehet? Aztán a következő menstruáció idején, amikor az csak nem jön, felmerül a gyanú Benned... csak nem terhes vagyok? Ekkor jöhet az első lépés: megvenni az otthon is biztonsággal és megfelelő pontossággal használható terhességi tesztet. Aztán pozitív és felemás érzelmek robbannak ki Benned. Öröm és félelem, várákozás és kétségbeesés. Igen, így indul az utazásod. Kettőtök utazása. Az a 9 hónap, amelyet Te és kisbabád együtt éltek végig, „egy testben”.



Első trimeszter

Na igen, azok az első hónapok. Nem látszik még semmi, viszont a nők többsége igen rosszul tudja magát érezni ebben az időszakban. Reggeli émelygések, szédülés. Nem elég minden kellemetlenség még el kell viselni egy nőgyógyászati vizsgálatot is. Hiszen terhességed megerősítésre vár. Ne aggódj, ez már egy egyszerű ultrahang vizsgálattal megállapítható és bármelyik nőgyógyász elvégzi. Nem fontos, hogy rögtön ahhoz menj, akinél biztosan majd szülni is fogsz. A terhesség 4. hónapjáig „illik” kiválasztani a majd szülednél is jelenlévő nőgyógyászt, azaz azt az orvost, aki majd végigkíséri onnantól a terhességed annak minden szépségével és bajával. Ha olyan helyen jársz, és szerencsés vagy, még lehet egy ultrahang fotót is kapsz embriodról. Igaz a kép fekete-fehér és csak egy kis foltocska mutatja gyermeked, de ez bizony már ő, akármilyen hihetetlen is. Azt meg már elképzelni is szinte lehetetlen, hogy ennek a „pici foltnak” bizony már van agya, gerince, központi idegrendszere, sőt már dobog a kicsi szíve is. Ez a tudat, hogy ott dobog Benned egy kicsi szív, talán segít eltekinteni a kellemetlenségektől. Igen nehéz lehet most Neked, hiszen senki sem látja még rajtad az állapotod, nem adják át a helyüket a buszon az emberek és a főnököd sem ad kevesebb munkát. Most igazán erősnek kell lenned, de ehhez az erőt legalább van honnan merítened.

Persze a legegyszerűbb az lenne, ha világgá kiáltanád, és mindenki előzékeny lenne már most Veled szemben, hiszen Te egy kisbabát hordasz most a szíved alatt, de talán ez még kicsit korai. Vannak régi hiedelmek, babonák, hogy az első 3 hónapban ne mondjuk el állapotunk senkinek (természetesen kivétel az édesapa). Ez azért alakult így, mert a 4. hónaptól már jóval ritkább a spontán vetélés. Persze az ember úgysem bírja ki, főleg a rokonoknak szokás hamarabb elárulni a dolgot. Mindenkinek legyen ideje megemészteni, hogy új taggal bővül a család. Aztán a 3-4. hónap környékén már szokás a munkahelyen is elárulni a dolgot és fontos az a tény, hogy a terhességed 3. hónapjától véd a törvény, és a főnököd nem rúghat ki semmilyen indokkal.

Visszatérve a nőgyógyászhoz, azért van rossz hírem is ezzel kapcsolatban. Azt jó, ha tudod, hogy az elkövetkező időszakban nagyon sok vizsgálaton kell majd kötelezően részt vened és sajnos lesz közte kellemetlen is, ahol szúrnak, küldözgetnek és mindezekre jó eséllyel, nagyon sokat is kell várnod majd. A nőgyógyászon kívül a terhesség elején kell még a házi orvosod és a körzeti védőnőt is felkeresni. A felmerülő kérdéseiddel leginkább a védőnőhöz érdemes fordulnod, ő azért van, hogy segítsen Neked.

Az első három hónap alatt azért összességében több dolgod is akad. A sok vizsgálat, nőgyógyász és ezzel együtt kórházválasztás, esetleg terhestorna után járás, sőt még a terhességi csíkok miatt is elkezdhetsz aggódni, és mindezek mellett persze nem mindig érzed majd magad felhőtlenül, és mégis mindenhol és mindenben (főleg a munkában) ugyanolyan teljesítményt várnak el Tőled, mint előtte. Sokaknak az első harmad a legnehezebb, de ahogy közeledik a várandóságod 4. hónapja, úgy lesz egyre könnyebb és egyre jobban elképzelhető a dolog. Talán kicsi pocakod is lesz már, és még inkább érezni fogod, hogy igen, ott van a Te kisbabád. És ez csodálatos érzés, a terhesség minden kellemetlen velejárója ellenére is.

Első trimeszter kellemetlenségei, tippek, tanácsok a megelőzésükre, enyhítésükre

Alacsony vérnyomás: Alacsony vérnyomás és a szédülés jórészt összefügg és elég gyakori az első trimeszterben, mivel az erek kitágulnak, és nagyobb mennyiségű vér kering a szervezetben. Ami természetes, hiszen a fejlődő embriónak nagy szüksége van erre. A kismama ezt megérzi, a szervezete esetleg rosszul reagálhat, és a vérnyomás nagyon leeshet. Az alacsony vérnyomás tünete lehet a fejfájás, a hideg verejtékezés, a gyengeségérzet, esetleg az ájulás. Mindenképp vegyük komolyan, ha ilyesmit észlelünk és tegyük ellene.

Tanácsok:

- Ha a tünetek eldurvulnának, mindenképp fordulj orvoshoz!
- Ha valóban alacsony a vérnyomásod, akkor várandósság alatt is javasolható a napi 1-2 csésze tea elfogyasztása.
- Ha nagyon kellemetlen lenne a helyzet, nagyon megszédülünk, ülünk/pihenünk le a lehetőségeinkhez képest.
- A bőséges reggeli is nagyon fontos. Soha ne indulj útnak üres gyomorral, mert most még érzékenyebb a szervezetedet!
- Fogyassz magas káliumtartalmú élelmiszereket, mint például a banán, szárított sárgabarack és a narancslé (esetleg frissen facsart vagy a boltban kapható 50-100%-os változatok)!

Álomkór: A terhesség kezdeti szakaszában a fáradtság csaknem törvényszerű. Néha ez a nőknek előbb tűnik fel, semhogy terhességükről tudomást szereznének. A terhesség első trimesztere alatt jelentkező „álmokór” a szervezetben végbemenő nagy változások normális következménye, nem pedig betegsége utaló jel. A megszokottabbnál fáradtabbnak érezhetjük magunkat, sokkal többet aludnánk, mint amennyit szoktunk. Ez teljesen normális. A hormonok is közrejátszanak e jelenség kialakulásában. Legjobb ellenszere a több pihenés, persze lehetőségünk szerint. A legtöbb nő a terhességének negyedik hónapja után ismét a régi, bár a szülést megelőző 6 hétben a fáradtság várhatóan visszatér, de ez minden nőnél és minden terhességnél másképp zajlik.

Tanácsok:

- Próbálj meg délután szunyókálni, vagy este a megszokottnál egy órával korábban lefeküdni.
- Figyelj a tested jelzéseire és mindig hallgass a szervezetedre! Ne terheld túl magad, mert kisbabádnak és magadnak is árthatsz vele. Ilyenkor kicsit vissza kell venni, a munkában csökkenteni, ha nagy a hajtás, igyekezni kell otthon a lehető legtöbb pihenő időt beiktatni.

Feszülő mellek: A mellek növekedése, feszülése, duzzadása a terhesség igen korai kísérőjelensége. A tejszoptatóknak duzzadnak meg, ettől van ez. Ez kisebb mellű nőknél, nem feltétlen kellemetlen terhességi tünet. A várandósság végére a mell akár 2-3 kosárméretet is nőhet. A kellemetlenség a dologban az inkább a hirtelen növekedés miatti csíkok megjelenése a mellen.

Copyright © 2009, Budapest

Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. A könyv kizárólagosan a <http://kismamaknak.hu> tölthető le, más úton történő terjesztése szigorúan tilos.

Tanácsok:

- Hordjunk megfelelő kismama melltartót! Második trimesztertől már akár éjszaka is.
- Csíkok elleni krémet is használhatunk.

Hányinger, „reggeli” émelygés: A felmérések szerint a nők egyötödét gyötri hányinger vagy hányás a terhessége alatt és ez is leginkább az első trimeszterre jellemző. Ennek az okát pontosan még nem tisztázták, pszichés, étkezési és gyógyszeres kezeléssel úrrá lehet lenni rajta. A terhességi hányinger és hányás az utolsó havi vérzés elmúlása utáni negyedik-hetedik hét között szokott megjelenni, s az ezzel bajlódó nők kis hányadának (mintegy 10 százalékának) kivételével a huszadik hét táján magától elmúlik. A nők nagy részénél az émelygés reggel jelentkezik, viszont nem ritka az egész nap tartó vagy az este erősödő hányinger sem. Ritka esetekben komolyabb is lehet ez a tünet és kezelésre is szorulhat, akár kórházi ápolást is igényelhet. Körülbelül kétszáz páciensből egy számol be arról, hogy igen gyakran kell hánynia (ezt hiperemézis gravidárumnak nevezik az orvosok), s ez a panasz egyéb rendellenességekkel (a test víztartalmának megcsappanásával, a vér iontartalmának zavarával stb.) társul. Ilyenkor a vizsgálat mindig valamilyen bélrendszeri (gyomor-bél hurutra, epeúti betegsége, máj-, hasnyálmirigy- vagy feregnyúlvány-gyulladásra, fekélybetegsége) vagy idegrendszeri betegsége (migrénre, agydaganatra, egyensúlyérzékelési problémára), anyagcserezavarra, terhességi vagy embrionális magzati bántalomra, esetleg mérgezésre derít fényt.

Tanácsok:

- Reggelente igyál meg egy pohár hideg tejet!
- Reggel felkelés után egy vény nélkül kapható B6 vitamin.
- Reggel még felkelés előtt pár szem háztartási keksz elrágcsálása is jótékony lehet.
- Émelygés esetén egy pohár hideg citromos víz is segíthet.
- Gyömbéres innivalóval is lehet próbálkozni.

Hüvely váladékozása: Az első trimeszterben a hüvely váladékozása gyakori, a váladék lehet fehér vagy piros színű. Az első esetben arról van szó, hogy a mirigyek a hormonok hatására a megszokottnál több, és sűrűbb váladékot termelnek, és ez távozik. Ezzel nincs gond, alapesetben nem igényel aggodalmat, se kezelést. Ha kísérőjelenségként égő, csípő, viszkető érzést tapasztalunk az, bakteriális vagy gombafertőzésre utalhat. Ilyen esetben nőgyógyászunk tud felírni nekünk megfelelő, terhesség alatt is biztonságosan használható gombaölő készítményt. A piros váladék többek között kisebb rendellenességet jelezhet a méhnyakon. Vérzés esetén a kismama nem terhelheti meg magát, ilyenkor a legjobb megoldás a pihenés. Nem szűnő, sok élénk piros vér esetén forduljunk orvoshoz, mert akár fenyegető vetélés első jele is lehet.

Tanácsok:

- A megfelelő higiéniai ápolás egyszerű védelmet jelent a fertőzésekkel szemben.
- Várandósság alatt kerülni kell az illatos és a belső tisztálkodó szerek használatát!

Roszkedv, félelmek: A hangulatingadozások, illetve a félelmek természetes velejárói a terhesség első három hónapjának. A kismama azért érez bizonytalanságot, félelmet, mert olyan élethelyzettel kell szembenéznie, amivel eddig sohasem. Rendszerint ezek az érzések minden nőnél előfordulnak, ha csak pillanatokra is, erőseknél is, sőt már gyermekes anyukáknál is. Ez azzal magyarázható, hogy minden terhesség más és más és nem összehasonlítható. Ezt megérzi a kismama is, bizonytalan, hiába volt már egyszer, kétszer akár háromszor is ebben az állapotban. Igazából nem kell ettől megijedni, adjuk át magunkat az érzéseknek, elemezzük, akár ezáltal még jobban meg is ismerhetjük magunkat és szerte tudjuk oszlatni a kételyeket.

Tanácsok:

- Kibeszélni félelmeinket a legjobb. Édesanyánkkal, párunkkal, barátnővel. Mindegy ki a partner, csak megbízzunk benne és legyen megértő velünk szemben.
- Jó ötlet lehet egy szülésfelkészítő tanfolyamon való részvétel, ahol sok hasznos dolgot meg tudhatunk, és más szintén várandós nőkkel is találkozhatunk.

Puffadás: Az első harmadban gyakori a has puffadása, ettől akár még gömbölyödhet is, az amúgy még nem növvő pocak. Sajnos ez járhat kellemetlenséggel is, mint például feszülhet a has, és akár görcs is felléphet.

Tanácsok:

- Kerüljük a puffasztó ételeket, mint a káposzta, bab, karfiol stb.
- Kapható a gyógyszertárakban vény nélkül is kiadható puffadásra való gyógyszer, olyan is, amelyeket várandós kismamák is biztonsággal szedhetnek. Érdeklődj házi orvosodnál vagy a gyógyszerésznél!

Undor bizonyos dolgoktól: Az első trimeszterben gyakran számolnak be a kismamák bizonyos undorokról. A várandós nő undorodhat bizonyos ételektől, italoktól, de már bevett szokásos dolgoktól is (ilyen lehet például a kávé vagy akár a cigaretta). Ezek rendszerint igen hamar, pár hét után alábbhagynak, és végül teljesen el is múlnak. Ha korábban dohányos voltál, és most nem kívánod a cigarettát, ez egy normális jelenség és akár mankónak is tekintheted a leszokáshoz. Ha eddig nem volt miért letenni a cigarettát, most van, és ott dobog Benned a kis szíve.

Tanácsok:

- Ha ételtől, italtól undorodsz, amíg az undor el nem múlik érdemes ezeket kerülni.
- Cigarettaától való undor esetén, ragadd meg az alkalmat és szokj le erről a káros szenvedélyről!

Második trimeszter

Nagyon sok nőnek a második harmad a legkellemesebb időszak a várandósság idején. Ebből a könyvből is látszik ez, hiszen a kellemetlenségek listája itt a legrövidebb. Fellélegezhatsz, vége az első harmad kellemetlen lehangoltságának, szédüléseknek, émelygéseknek és még babád nem akkora, hogy kimondottan nagy kellemetlenségeket okozzon Neked a mindennapokban. Ez a 3 hónap az elmélkedések, a boldogság időszaka. Azt mondják, ilyenkor valójában boldogsághormonok szabadulnak fel a szervezetben, ettől van, hogy a kismamák ilyenkor mindent olyan szépek látnak. Hirtelen még az élet apró dolgai is széppé válhatnak számodra. Azért is szép ez az időszak, mert a várandósság 5. hónapja körül jön el az a csodálatos pillanat, amikor először megérezed kisbabád mozgását. Ezt minden kismama egy nagyon kellemes élménynek írja le.

Ebben az időszakban már látszik a pocakod, szépen gömbölyödik, viszont még nem olyan nagy „teher”. Még tudsz könnyen mozogni tőle és sok mindenben nem gátol még, viszont ha úgy öltözöl már mások is észrevehetik az állapotod, ami azért valljuk be kellemes érzés. Ha gratulálnak, ha más anyukák mosolyognak Rád az utcán. A lényeg tehát, hogy ebben az időszakban számíthatsz a legkevesebb kellemetlenségre egy átlagos terhesség folyamán.

Második trimeszter kellemetlenségei, tippek, tanácsok a megelőzésükre, enyhítésükre

Magas vérnyomás: Magas vérnyomásról beszélünk, ha a vérnyomás tartósan az átlagos érték fölé megy, vagyis a maximum meghaladja a 120-140 higanymillimétert, a minimum pedig a 70-90-et. A magas vérnyomás azt jelentheti, hogy a szervezet így próbálja meg kompenzálni a méhbe jutó vér kis mennyiségét, ami a magzat, táplálási nehézségeihez vezethet. Ha a panasz a második vagy harmadik trimeszterben jelentkezik, akkor terhesség mérgezésre is utalhat, ami a várandósság egyik legsúlyosabb veszélye. A magas vérnyomás velejárója lehet a fejfájás, hasfájás, és a duzzadt lábak. Terhességi mérgezés esetén az előbbiekhöz erős súlygyarapodás és az albumin (ez egy fehérje mely normál esetben nem található meg a vizeletben) kimutathatósága is társulhat.

Tanácsok:

- A sómentes étrend segíti a magas vérnyomás megfékezését.
- A konyhasót kiválthatjuk alacsony nátriumtartalmú sóval.
- Kevés kávé szabad csak inni, abba kell hagyni a dohányzást és az alkoholos italok fogyasztását.
- Már az enyhe testmozgás is jót tehet, elég egy kis séta a zöldben vagy pár gimnasztikai gyakorlat.

Méhkeményedés: Habár nem feltétlen második trimeszteri tünet a keményedés, egy átlagos terhességben a 22-24. héttől tapasztalható ez a fajta méhösszehúzódság. Igazából a terhesség elejétől időről, időre összehúzódik a méh, de eleinte ezek még annyira enyhék, hogy nem érezzük. Később érezhetővé válik, főleg, ha kezünket a hasunkra helyezzük. Ilyenkor az egész hasunkat keménynek érezzük. Normális esetben ezek a keményedések egészen a szülés előtti 1-2 hétig vagy a jóslófájások megindulásáig (kb. 33-34. héttől) fájdalomtalanok

Copyright © 2009, Budapest

Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. A könyv kizárólagosan a <http://kismamaknak.hu> tölthető le, más úton történő terjesztése szigorúan tilos.

maradnak, esetleg húzó érzés társulhat melléjük. Fontos ha napi 10-nél több ilyen keményedést érzünk vagy óránként 5-6-nál többet és esetleg már fájdalmasak is, akkor érdemes megmutatni magunkat az orvosnak egy vizsgálat erejéig. Írok még többet erről a tünetről az általános részben is (a nyíló méhszájnál), mivel bizonyos esetekben, problémás terhességeknél, ez a jelenség nem csupán a második harmadra korlátozódik.

Tanácsok:

- Ha túl sok keményedést érzünk, pihenjünk le, ne erőltessük túl magunkat, ne emeljünk nehezet!
- Igen intenzív keményedések esetén szedhetünk magnéziumot, mert az izomlazító hatással bír. Magnézium készítményekről bővebben az általános részben.

Harmadik trimeszter

Bizony megint visszatérnek a kellemetlenségek, vége a 2. harmad boldog időszakában. Hasad igen méreteresre nő ebben az időszakban, már sok mindent igen kényelmetlen megcsinálnod. Kényelmetlenné válik az alvás, nem megy már a pedikűr vagy ilyen egyszerű dolog, mint a cipőfűző bekötés. Igen, ez bizony a harmadik trimeszter. Éjszaka az alvás nehézkes, kérdések lehetnek a fejedben (Mikor indul be a szülés? Tudni fogom-e, hogy most ez már tényleg az? stb.) és egyébként is ekkora pocakkal már szinte sehogy sem kényelmes. Persze, ha ez nem lenne elég, kisbabád nagysága miatt, igen sokszor kell meglátogatnod a mellékhelyiséget éjszaka is. Sajnos a légzés néha még nehezedre is esik, ez azért van, mert kisbabád nyomja a tüdőd felfelé, és még a házimunka is olyan nagy dolognak tűnik most számodra. Ha párod van annyira gondoskodó, akkor ebben az időszakban érdemes bevonni őt némely dologba a házimunkában.

Kijut bőven ebben az időszakban is Neked a kellemetlenségéből, de most már látszik rajtad az állapotod, előzékenyebbek az emberek Veled szemben és Te is érzed már kisbabád minden mozgását. Ezáltal könnyebb elviselni mindent, ami rossz. Benned van a várakozás, tudod, hogy hamarosan eljön a nagy találkozás. Ilyenkor már érdemes beszerezni a babaholmikát és ez minden kismamának öröm forrása lehet. Milyen legyen a „hazajövős” kisuha, milyen legyen a pelenkázó, és hogyan is rakjam szépen rendbe a kiságyat? Van sok kérdés, van min töprengeni, elmélkedni. Ezek elfelejtetik Veled a rossz dolgokat és képes ilyenkor is felhők felett járni a kismama.

Egy valamit ne felejts el, valamit, ami igazán fontos, és aminek eljött az ideje: hitesd el magaddal, őszintén, mélyen, hogy meg tudod szülni gyermeked. Jó, persze mindenki tudja, hogy az a kicsi valahogyan ki fog onnan jönni, hisz olyan nincs, hogy ott marad. Mégis fontos ez, nem elég ráhagyni, hogy majdcsak lesz valahogy, hanem hinni kell benne. A szülést legjobban az könnyíti meg, ha nagyon mélyen a lelkedben is átérzed és elhiszed, hogy tényleg képes vagy világra hozni kisbabádat. Ez nagyon fontos, talán mindennél fontosabb!

Harmadik trimeszter kellemetlenségei, tippek, tanácsok a megelőzésükre, enyhítésükre

Aranyér: Az aranyér a végbél környékén lévő erek sérülése, melynek nyomán vérzés lép fel. Egyik oka, hogy a hormonális változások miatt az erek fala puhábbá válik. Az aranyeret azonban okozhatja a szintén harmadik trimeszterre jellemző székrekedés is. Tovább rontja a helyzetet a megnövekedett méh, amely nagyobb nyomást gyakorol a csípőtáji erekre. Vigyázni kell ezzel, mert a napi rendszerességű vérvesztés akár vérszegénységet is okozhat.

Tanácsok:

- Az aranyér megelőzésére sok folyadékot kell inni.
- Ajánlatos több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani.
- A fájdalom csökkentése céljából lehet bizonyos krémeket használni, ezek közül sok biztonsággal alkalmazható terhesség során is.

- Nagy figyelmet kell szentelni az intim higiéniának is: vízzel és semleges kémhatású szappannal kell tisztálkodni, valahányszor az ember a mellékhelyiségen jár.
- Reparon kenőcs 2 nap alatt csodát művel langyos zuhannyal kiegészítve.

Gyakori vizeleti inger: A várandósság előrehaladtával az ember egyre sűrűbben érzi, hogy pisilnie kell menni. A jelenség egyik oka, hogy a megnövekedett méh nyomja a húgyhólyagot. A sürgető érzés azonban azért is jelentkezik, mert a húgyhólyag valóban több vizeletet választ ki. A babavárás ideje alatt a vesék is intenzívebben dolgoznak, mivel megnövekszik a vizeléssel járó salakanyag mennyisége. Erre a tünetre nincs orvosság, megelőzni sem lehet.

Tanácsok:

- Kifejezetten káros visszatartani a szükségleteinket, mert a pangó vizelet gyulladást okozhat.
- Ha égő, csípő érzés társul a mellékhelyiségben töltött időnkhez akkor értesítsük orvosunkat, hiszen akár fel is fázhattunk. A kismamák hajlamosabbak a felfázásra.

Gyomorégés: Ez egy savas érzés a nyelőcsőben, amelyet az okoz, hogy a várandósság alatt az emésztés lassabb, tehát a falatok hosszabb idő alatt jutnak a gyomorból a bélbe, ráadásul a nyelőcsőben lévő, a refluxot megakadályozó billentyű sem működik mindig tökéletesen. Mindemellett növekvő méhünk is nyomást gyakorol a gyomrunkra.

Tanácsok:

- Együnk gyakran keveset.
- Kerüljük a savat okozó dolgokat (pl. szénsavas italok, erős fűszerek, zsír, kávé, cigaretta)
- Próbálj meg lefekvéskor kissé ülő pozíciót felvenni, Rennie tableta is hatásos.
- Ha semmi nem válik be, még mindig próbálkozhatsz a gyógyszertárakban kapható Salvus gyógyvízzel, amelyet terhesen is lehet inni és kimondottan jó hatással van a gyomorsav túltengésre.

Hátfájás: Ahogy pocakod egyre inkább nagyobbra nő és kisbabád egyre inkább súlyosabb lesz, úgy nehezedik egyre nagyobb teher a gerincoszlopodra. Terhes nők mintegy kétharmadának kellemetlenséget is okoz a túlzott hátfájás.

Tanácsok:

- Próbálj meg úgy ülni, hogy térded mindig magasabban legyen, mint a csípőd és hátadat megfelelően egyenesen tartsd, ne görnyedj!
- Kemény matracon aludj leginkább oldalt fekvve, pocakodat kitámasztva párnákkal!
- Lehetőleg ne emelj nehéz tárgyakat, kérj segítséget!
- A magas sarkú cipő ebben az időszakban nagyon rossz választás. Inkább kényelmes lábbelit viselj!

Légzési nehézségek: A növekedő méh főként a harmadik trimeszterben az emésztőszerveket és a rekeszizmot a mellkas felé tolja, így a tüdőnek nincs elég helye tágulni. Ezért légzésünk megváltozik, szaporább lesz, és kevésbé mély. Előfordul, hogy ez a fajta levegővétel nem esik jól, különösen háton fekvéskor jelentkezhet a jellegzetes fulladásérzet.

Tanácsok:

- Ha a tünet súlyossá válna, keressük fel orvosunkat.
- Mindig egyenesen ülünk!
- Végezzünk légző gyakorlatokat! A jóga erre kiváló. Létezik kimondottan kismama jóga.
- Kerüljük a háton fekvést.

Ödéma: Ez a jelenség is legfőképpen a harmadik trimeszterben jelentkezhet. A terhesség ezen szakasza alatt a dagadás normális és a fokozott testnedvekkel függ össze. Az ödéma általában a lábon, a bokán, a kézen vagy az ujjakon jelentkezik és a nap végén a legfeltűnőbb.

Tanácsok:

- Ne ácsorogj sokat, pihenj amikor csak tudsz!
- Este polcold fel a lábaidat!
- Ne viselj szűk ruhákat és cipőket!
- Igyál nagyon sok folyadékot! Habár ez minden esetben fontos a terhesség alatt. Ilyenkor viszont azért kell rá figyelni, mert ez segít kihajtani a felesleges vizet a szervezetedből.
- Gyűrűket időben levenni!

Székrekedés: A lelassult bélműködés és emésztéssel hozható összefüggésbe. A bélrendszerre ható hormonális változás, amely lelassítja az ételek átjutását, továbbá a szervezet vízvisszatartása együttesen azt okozza, hogy a széklet keményebb, ez pedig nagyobb nyomást gyakorol a végbélre, így létrejön a székrekedés. Főként a harmadik trimeszterben tapasztalhatjuk, de valójában a terhesség egész ideje alatt felléphet. Vigyázat! Némely terhes vitamin is okozhat székrekedést, vagy ha vaspótlásra van szükségünk, akkor a vaskészítmény is.

Tanácsok:

- Együnk sok rostos ételt, gabonát, zöldséget, gyümölcsöt!
- Fogyasszunk minél több folyadékot!
- A mérsékelt testmozgás segíti az emésztést.
- Reggel közvetlenül felkelés után igyunk meg egy pohár vizet, ez beindítja az emésztést.
- Hunyadi gyógyvíz kimondottan erre a problémára alkalmazható és biztonsággal használható várandósság alatt is.
- Drasztikusabb megoldásnak pedig szóba jöhet a Tamarinlax vagy a Laevolac.

Visszér: Sajnos a harmadik harmadban a méh nyomásának hatására a lábaidon jelentkezhetnek visszerek. Súlyosabb esetekben ez akár fájdalommal is járhat, és igen kellemetlen lehet, főleg, ha többet kell sétálnod, vagy sokat kell állnod valamiért.

Tanácsok:

- Minél több pihenő egy aktív napban nagyon fontos!
- Ülőmunka esetén pedig rendszeresen mozgasd meg lábaidat, sétálj egy kicsit!
- Feszítsd a lábfejed, fel és le, ez segít a pangó vér megmozgatásában.
- Ne viselj túl szoros harisnyát vagy zoknit!
- Vegyél hideg-meleg váltófürdőt, ez serkenti a vérkeringést, és szintén a pangó vér megmozgatásában van jelentősége.

A várandósság 9 hónapja

Egész terhesség alatt jelentkező kellemetlenség

Fejfájás: Fejfájás sajnos az egész terhesség alatt felléphet és igen kellemetlen, főleg azért, mert nagyon sok fejfájás csillapító tablettára az van ráírva, hogy terhesség alatt ellenjavallt. A fejfájás azért sok esetben ilyenkor az ásványi-anyag hiányra vezethető vissza, ami megfelelő pótlással ismét egyensúlyba hozható.

Tanácsok:

- Napi egy pezsgőtabletta segíthet!
- Hideg vizes borogatás, pihenés mellett szintén jótékony lehet!
- A homeopátiát is segítségül hívhatjuk, segíthet például a Spigelon.

Izomgörcs: Ez a tünet az egész terhességet végig kísérheti. Okát az ásványi anyaghiányban keresik. Ilyenkor a nőknek megnövekedett magnézium, kalcium, kálium szükségletük van a bennük fejlődő pici élet miatt. Ezek nem elégséges bevitele okozhat görcsöket, legfőképp a vádliban és ott is leggyakrabban éjjel.

Tanácsok:

- Amikor begörcsöl a vádlink, gyengéden masszírozzuk meg.
- Együnk banánt! Ez a finom gyümölcs nagyon sok értékes ásványi anyagot tartalmaz.
- Szedjük kiegészítő vitaminokat vagy igyunk kalcium és magnézium pezsgőtablettát.
- Próbálkozhatunk valamilyen tablettás magnézium készítménnyel is, mert konkrét magnézium hiány is állhat a tünetek mögött.

Orrvérzés: Ez a tünet teljesen ártalmatlan és sok esetben jelentkezik várandós nőknél. A lényeg, hogy ne használjunk orrcseppet, inkább párologtassunk. Amire érdemes odafigyelni, hogyha túlzott orrvérzés lépne fel és ennek esetleg magas vérnyomás áll a háttérben, akkor mutassuk meg magunkat orvosunknak!

Tanácsok:

- Segíthet C-vitamin szedése is a problémán!
- Orrvérzés esetén szorítsuk el a vérző orrlyukat és várjunk pár percet!

Szembajok: Ez a tünet a terhesség egésze alatt okozhat gondot, főleg a kontaktlencsét viselő kismamáknak. Terhesség alatt a megszokottnál több könnycseppet termel a szem, ugyanis egyes hormonok, mint a prolaktin vagy az ösztrogén stimulálják a könnymirigyeket. Ebben az esetben a terhesség ideje alatt célszerű lehet visszatérni kontaktlencséről a szemüveg viselésére. Nincsenek bizonyítékok, hogy a terhesség alatt rosszabbodhat a rövidlátás. Időnként rosszabbodhat a helyzet, de ez csak időleges probléma. Nem érdemes tehát szemüveget vagy kontaktlencsét cserélni: az esetek többségében a látás ugyanolyan lesz szülés után, mint amilyen a terhesség alatt volt.

Copyright © 2009, Budapest
Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. A könyv kizárólagosan a <http://kismamaknak.hu> tölthető le, más úton történő terjesztése szigorúan tilos.

Tanácsok:

- Ajánlatos A-vitaminban és béta-karotinban gazdag ételeket fogyasztani. Ezek védik és javítják a látást.
- Kivételképp ajánlott az áfonya és sárgabarack fogyasztása.
- Zöldségek közül a sárgarépa, a tök és a zöld levelű növények a megfelelőek.
- A-vitamin pedig elsősorban a halmájolajban, vajban és a húsokban található meg.

Problémák a várandósság alatt

Sajnos előfordulhatnak komolyabb gondok is a terhességünk alatt. Vannak olyan gondok, amelyek miatt veszélyeztetett terhesnek nyilváníthat minket orvosunk, vagy ágyynyugalomra int, esetleg még kórházi ápolásra is szorulhatunk.

Terhességi mérgezés (toxémia): Semmilyen más fajnál nem jellemző, csak az emberi fajnál előforduló tünetegyüttes a terhességben előforduló magas vérnyomás, melyhez fehérjevizelés, ödéma és egyéb elváltozások kapcsolódhatnak, például szív- és érrendszeri, központi idegrendszeri zavarok. A szülés után az anyai tünetek jellemzően megszűnnek.

A toxémia oka egyelőre nem ismert, de a kialakulásában szerepet játszanak immunológiai okok, például ugyanannak a nőnek nem minden terhességében alakul ki toxémia, vagy egy nő másik apától való terhessége idején nem fordul elő. Elképzelhető, hogy bizonyos gének is örökítik a hajlandóságot, van, hogy a kismama anyjánál is felismerték a toxémiát, de ez sem bizonyított még. Hormonális és anyagcsere-problémákat is gondolnak a kutatók a hátterében, de régebben úgy gondolták, hogy az anya vérében bizonyos mérgező anyagok (toxinek) halmozódnak fel, és ezek hatására emelkedik meg a vérnyomás. Ezért is az elnevezés.

Fontos, hogy tudjuk, mikor vagyunk veszélyeztetettek. Ha magas vérnyomás betegségben szenvedünk, cukorbetegségünk vagy vesebetegségünk van, esetleg előzményünkben ez szerepel. Ha családjukban előfordult már toxémia, például édesanyánknál vagy testvérünknel is előfordult, akkor nagyobb esélyünk van rá nekünk is. Ikerterhesség idején is nagyobb eséllyel alakul ki.

Szűrővizsgálat egyszerű vérnyomásmérés, vizeletvizsgálat (ezt a terhesség utolsó heteiben a szülésznővel való minden találkozáskor elvégzik), valamint trimeszterenként kiegészítő laborvizsgálat. Ha a kismama előző terhességében volt toxémia, akkor fokozottan figyelnek a laboreredményére.

Fontos, hogyha a toxémiát már diagnosztizálták, akkor megfelelő kezelést kapjon a kismama. Minden eset más, a megfelelő kezelés megítélése az orvos feladat. Enyhébb esetben elég lehet az ágyynyugalom és szoros megfigyelés. Ha a tünetek erősödnek: azonnali kórházi befekvést igényel. Ágyynyugalom, vérnyomáscsökkentők, és a szoros megfigyelés, valamint stresszmentes környezet biztosítása fontos. A toxémia súlyosságától függően az orvos állapítja meg a szülés idejét és módját. Ha az anyai állapot úgy kívánja és ezzel együtt magzati veszély is fennáll, a terhesség befejezését kezdeményezhetik.

Terhesség korai szakaszában nyíló méhszáj: A nyíló méhszáj az első, második trimeszterben nagyon megijeszti a kismamát a harmadik trimeszterben és a szüléshez közeledve meg már várjuk a bekövetkezését. A nyíló méhszáj nem minden esetben súlyos dolog, de fontos rá odafigyelni. Vegyük most nagytó alá mi is a nyitott méhszáj, hogyan és miért történik és mi a teendő.

A méhszáj nyílása, a méhnyak felpuhulása, rövidülése, majd eltűnése a szülés közeledtét jelzik. Ha minden előzmény nélkül a terhesség korai szakaszában következik be, akár fenyegető koraszülés jele is lehet, de arra mindenképp gondoljunk, hogy ez az esetek nagy százalékában nem így van, a dolog más okokra vezethető vissza, amit gyógyszerekkel, megfelelő életmóddal, odafigyeléssel megállíthatunk.

Ha a kismamának korán akár a 15-20. héten azt mondja az orvos, hogy megrövidült a méhnyak vagy kinyílt a méhszáj akkor megijedünk. Főleg, mert nem tudjuk, miről van szó. Pedig nyitott méhszájjal "vígán" ki lehet húzni a terhesség végéig.

Amit a kiskönyvünkben vagy a leletünkön találunk, négy számjegyet, azok jelzik a méhszáj állapotát. Az első szám, azt mutatja, hány ujjnyi a méhnyak ("normál" esetben 3 ujjnyi), a második a külső méhszáj állapotát mutatja ("normál" esetben 0, tehát nincs nyitva), a harmadik és negyedik szám pedig a középső és belső méhszájak értékei. A méhszájak értékeit úgy kell értelmezni, hogy 1-es vagy nagyobb értéknél a méhszáj már nyitott, míg 0 értéknél, zárt. A méhszáj akkor nyitott teljesen, ha mindhárom érték 1-es, azaz a nyitott külső és középső méhszáj még semmi komoly problémát nem okoz. Gyakran ezek már a 30. hét előtt kinyílnak, a belső méhszáj meg bőven kitart a kiírt időpontig.

Cervix értékek:

- 3000: zárt méhszáj, a méhnyak 3 ujjnyi
- 2000: zárt méhszáj, a méhnyak 2 ujjnyi
- 1000: zárt méhszáj, a méhnyak 1 ujjnyi
- 3100: 3 ujjnyi méhnyak, 1 ujjra nyitott külső, zárt középső, belső méhszáj
- 2100: 2 ujjnyi méhnyak, 1 ujjra nyitott külső, zárt középső, belső méhszáj
- 1100: 1 ujjnyi méhnyak, 1 ujjra nyitott külső, zárt középső, belső méhszáj
- 3110: 3 ujjnyi méhnyak, 1 ujjra nyitott külső, középső, zárt belső méhszáj
- 2110: 2 ujjnyi méhnyak, 1 ujjra nyitott külső, középső, zárt belső méhszáj
- 1110: 1 ujjnyi méhnyak, 1 ujjra nyitott külső, középső, zárt belső méhszáj
- 3111: 3 ujjnyi méhnyak, teljesen nyitott méhszáj
- 2111: 2 ujjnyi méhnyak, teljesen nyitott méhszáj
- 1111: 1 ujjnyi méhnyak, teljesen nyitott méhszáj

Vannak bizonyos élethelyzetek mikor a méhszáj szövetei valamely oknál fogva kilazultak és az okozza a korai nyílást. Ilyenek, hogy csak párat említsek a teljesség igénye nélkül:

1. *ikerterhesség* - a megnövekedett súly miatt a szövetek gyengébben tartanak
2. *sokadik terhesség* - harmadik, negyedik akár ötödik terhességnél sokkal gyakrabban fordul elő ez a jelenség

Copyright © 2009, Budapest
Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. A könyv kizárólagosan a <http://kismamaknak.hu> tölthető le, más úton történő terjesztése szigorúan tilos.

3. *előzményben abortusz* - a méhszáj művi tágítása az abortusz során szintén megviseli a szöveteket
4. *genetikai felépítés* - mint ahogy általában semmiben sem, ebben sem vagyunk egyformák, van, akinek masszívabb, van, akinek gyengébb

Ezen kívül még számos tényező befolyásolhatja, de ezek talán a legfontosabbak.

Mire kell figyelni? Mi a teendő ezekben az esetekben?

Ha mindehhez görcsök, keményedések társulnak és a terhesség nagyon korai szakaszában jelentkezik, érdemes megfogadni az orvos tanácsait. Ilyenek lehetnek az ágynyugalom, házasélet tilalom, magnézium adása. Némely súlyosabb esetekben erősebb gyógyszerekkel is akadályozhatják, hogy nagyobb baj történjen, vagy esetleg koraszülés következzen be. Ismertebb kismamáknak adott ilyen gyógyszerek: Spiropent, Diaphyllin Cordaflex, amelyek közvetlen a méhizomatot lazítják, vagy pl. Seduxen, ami nyugtató, és akkor érdemes adni, ha a kismama tüneteit túlzott nyugtalanság, idegesség kíséri. Orvos és terhesség függő, hogy ki milyen kezelést kap, ha egyáltalán az ágynyugalom és a magnézium mellett erre szükség van.

Egyéb tudnivalók, érdekességek

Pár dolog, ami fontos lehet a terhesség folyamán, amit érdemes észben tartanunk vagy amiről úgy gondolom, hogy megérdemel pár szót.

Magnézium készítmények

A terhesség alatt több problémára is megoldást kínálhat a magasabb magnézium bevitel. Alapesetben már csak azért is, mert sokkal több magnéziumra van szüksége ilyenkor a szervezetnek, mint máskor. A felnőtt szervezet napi magnézium igénye 300-350 mg, a fejlődésben lévő serdülőknél ez 400 mg. Ehhez képest a várandós és szoptató nőknél átlagosan 450 mg az ajánlott napi bevitel. Amit fontos megjegyezni, hogy a terhesség legvégén már több nőgyógyász nem ajánlja a sok magnéziumot, mivel a szülésnél gyengítheti a méhösszehúzódásokat, az izomlazító hatása miatt. Több lehetőségünk nyílik a magnéziumpótlásra. Elsősorban vannak pezsgőtabletták, de akár bizonyos ételekből is fedezhetjük a szükségletet. Másodsorban tablettásan is magunkhoz vehetjük a magnéziumot.

Néhány lehetőség:

- Banán, dió, mogyoró (igen magas magnézium tartalmuk miatt)
- Magnesium Pharmavit 250 mg pezsgőtabletta
- Magne B6 és Magne B6 extra filmtabletta
- Magnesii Citrit
- Magnerot tablettá

Terhesség alatti folsav bevitel fontossága

A folsav rendkívül fontos szerepet játszik a magzat fejlődésében. Megfelelő folsav pótlással számos súlyos magzati fejlődési rendellenesség megelőzhető. Ilyen kockázatok például: nyitott gerinc, vetélés, szülési komplikációk, szív fejlődési rendellenesség, végtagdeformációk.

Mint ahogyan minden vitamin és ásványi-anyag szükséglet megnövekszik a várandósság ideje alatt, így a folsav szükséglet is. Multivitaminokkal, terhességi vitaminnal is pótolhatjuk, de a mindennapi étkezések során is elősegíthetjük a folsav pótlását.

Legfontosabb folsav források: brokkoli, kelbimbó, káposzta, karfiol, zöldbab, borsó, krumpli, spenót, narancs, grapefruit, banán, kenyér, barna rizs, tej, saláta, paradicsom, répa, tojás, dió, méz.