<https://babafalva.hu/rovat/varandossag/terhesseg-hetrol->

**Terhesség hétről hétre 1. héttől a 40. hétig**

A terhesség hétről hétre: a magzat fejlődése hétről hétre, az anya testi-lelki változásai a terhesség alatt, terhességi tünetek, jó tanácsok a terhesség idejére, a szüléshez, szoptatáshoz. A várandósság 1. hetétől a 40. hétig, hetente lebontva jó tanácsokkal és infókkal. [ Terhesség hétről hétre ] a Babafalvával

**Terhesség hétről-hétre: Első harmad / trimeszter**

* érintett témák
* [gyógyszer](https://babafalva.hu/cimke/gyogyszer/)
* [hízás](https://babafalva.hu/cimke/hizas/)
* [korai terhesség](https://babafalva.hu/cimke/korai-terhesseg/)
* [terhesség jelei](https://babafalva.hu/cimke/terhesseg-jelei/)
* [terhességi tünetek](https://babafalva.hu/cimke/terhessegi-tunetek/)



**Egy új élet fejlődése a pocakunkban sok izgalmat és újdonságot hoz magával. Sok kismama az első trimeszter végéig még nem tapasztal sok változást. Ennek ellenére a szervezetében sok minden történik, és a magzat is hihetetlen tempóban fejlődik.**

**A magzat fejlődése az első trimeszterben**

**1. hónap**

A **megtermékenyített petesejt** néhány órával az egyesülés után osztódni kezd, és elindul a petevezetőkön keresztül a méh felé.

hirdetés

A harmadik hét végére a szedercsíra **beágyazódik** a méhfalon lévő nyálkahártyába – kb. hét nappal a megtermékenyülés után. A csíra sejtjei két irányba fejlődnek: egyik részükből az embrió lesz, másik részükből a köldökzsinór, magzatburok, méhlepény.

A beágyazódás a megtermékenyülést követő 12. napon fejeződik be. Ha ebben az időszakban kettéosztódik a csíra, **ikerpár** lesz az eredmény. A baba 0,5 mm.

**2. hónap**

Az **ötödik héten** a baba 2 mm. Kezd kifejlődni a gerince, agya, izmai, csontjai és kezdetleges szíve is.

A **hatodik héten** a baba szíve verni kezd. Kialakul ekkorra a nyaka, a kezdetleges agya és kis végtagkezdeményei is vannak.

**Egy héttel később** a baba arcán már felismerhetők az orrnyílások, ajkak és a szeme is áttűnik a bőre alól. Szíve már 145-öt ver percenként. Hossza fél centiméter.

A **8. hétre** a baba összes fő belső szerve megvan, bár még fejletlenek. Már pontosan kivehetőek a kéz- és lábujjak. Kialakul a felső ajak és az embrió orrhegye, befejeződik a szív felépülése. Ide-oda mozog, de ezt a mama még nem érzi. Másfél grammot nyom, és 1,2 centiméter hosszú a feje tetejétől a farokcsontig. Ezzel a héttel fejeződik be az embrionális szakasz, véget ér a szervek formálódásának időszaka. Ettől kezdve a babát hivatalosan magzatnak (fetus) nevezik.

**3. hónap**

A **9. héten** a baba kb. 2-2,5 cm. Végtagjai, ujjai, lábujjai hosszabbodnak. Van már szeme és szemhéja, látszanak az apró fül kagylóvonalai.

A **10 hétre** fejlődik ki teljesen a köldökzsinór, amelyen keresztül a vér oxigént és táplálékot szállít a babának. Mind a húsz tejfog kezdeménye felismerhető az állkapocscsontban. A magzat kb. 13 grammos és 2,8 centiméteres.

A baba **valamennyi szerve kifejlődik a 11. hétre**, kialakul a gerincoszlopa is. Megfelelő ultrahangkészüléken már meg lehet mondani, hogy fiú-e, vagy lány.

**Az első trimeszter végére** belső szervei teljesen kifejlődnek, már csak növekedniük kell. Még mindig nem érezhető, de sokat mozog, forgolódik. A hangszalagjai kifejlődtek és mivel az agya is teljesen kifejlődött, már érezhet fájdalmat.

**Változások a kismamánál**

A terhesség kezdetét **az utolsó menstruáció első napjától számítjuk**. A baba fogantatása azonban két héttel később történik, így a megtermékenyüléskor már két hetes terhesnek számít a kismama.

A beágyazódás hatalmas **hormonális változásokat** indít el. Az elmaradt menstruáció időpontjára már megnövekszik annyira a gonadotropin hormon (HCG) szintje, hogy az otthoni terhességi teszt kimutassa.

Az első terhességi tünetek egyke, hogy a kismama **fáradékonyabb** lesz, megnő az alvásigénye. A **mellek** megnőnek, **érzékenyebbé** válnak. Jelentkez(het)nek **az első rosszullétek**, hányinger, hányás, fejfájás.

Megnő az **anyagcsere üteme**, a szívverés is gyorsabb lesz, akár percenként 10-zel is. **Hangulatváltozások** jelentkeznek: ingerlékenyebb lesz, könnyebben elsírja magát. A hormonok is felelősek ebben, de maga az új helyzet is felkavarja a kismama érzelmeit.

A kismama **fokozottan szag- és ízérzékennyé** válik. Bizonyos ételeket nem tud megenni, míg a korábban nem annyira kedvelteket is megkívánhatja. A terhesség alatt a **fogíny érzékenyebb** lehet, könnyen begyulladhat.

Az ötödik héttől már **hüvelyi ultrahanggal** is kimutatható a terhesség, de az embrió általában nem látszik a 6. hét előtt, csak a petezsák, így csak a 6. héttől érdemes a nőgyógyászhoz bejelentkezni.

Kb. a 8. héttől **egyre inkább szorít a nadrág**, ennek azonban még nem a baba az oka, hanem a rossz emésztés. Ideje áttérni a laza ruhaneműkre, gumis derekú, bővebb fazonú nadrágokra, szoknyákra.

A kismama súlya **kb. 0,5 kg-al** gyarapszik **havonta**. Ennek egy része a növekvő magzat súlya, a többi része a növekvő méh és tartalma és a kialakulóban lévő placenta.

**Az első trimeszter végére** a rosszullétek (ha voltak) kezdenek elmúlni.

**Mire figyeljünk?**

**Pihenés**

A terhesség első tüneteinek egyike a fokozott fáradékonyság. Ez is az új jövevény érdekeit szolgálja, hiszen a kismama kénytelen visszavenni a tempóból. Engedjünk a késztetésnek, és **pihenjünk többet**. Alvásigényünk is valószínűleg megnő, de a szabadidő eltöltésére is alkalmasabbak az olyan nyugodt tevékenységek, mint az olvasás, vagy zenehallgatás.

**Táplálkozás**

Fordítsunk gondot a kiegyensúlyozott, vitamindús táplálkozásra. Nem a mennyiségen, hanem a minőségen változtassunk! Étkezzünk naponta többször keveset, különösen, ha hányingerünk is van. Ne feledkezzünk meg a **folyadékpótlásról** sem: egy kismamának kb. napi 2 l folyadékot kellene elfogyasztania.

Akoholt ne fogyasszunk, és **csökkentsük a koffein-bevitelt** is. A reggeli kávé még belefér, de ne felejtsük e, hogy a kóla, csokoládé, tea mind tartalmaznak koffein-származékokat, így a napi mennyiségnél ezt is vegyük figyelembe.

**Gyógyszerszedés**

A szervek kifejődésének időszakában az embrió rendkívül érzékeny a kedvezőtlen külső hatásokra, ezért kerüljük a felesleges gyógyszerszedést. **Mindig kérjünk szakembertől tanácsot, hogy mit szedhetünk!**

**Életmód**

A **megszokott testmozgást**, ha a nőgyógyász megengedi, nyugodtan folytathatjuk, de kisebb intenzitással, mint a terhesség előtt. Azokat a gyakorlatokat, amelyek nem esnek jól, ne csináljuk, új mozgásformába pedig már ne kezdjünk bele. Ha semmit sem sportoltunk korábban, várjuk meg az első trimeszter végét a kismama torna elkezdésével.

Kerüljük a fertőző betegeket, a kismacskák társaságát, a macskavécé takarítását. A nyers hús aprítását is bízzuk másra.

Ha hajlamosak vagyunk a **visszeresedésre** már most kerüljük a hosszú álldogálást, és ha tehetjük, polcoljuk fel a lábunkat!

**Terhesség hétről-hétre: Második harmad / trimeszter**

* érintett témák
* [haskeményedés](https://babafalva.hu/cimke/haskemenyedes/)
* [koraszülés](https://babafalva.hu/cimke/koraszules/)
* [terhességi csíkok](https://babafalva.hu/cimke/terhessegi-csikok/)
* [terhességi tünetek](https://babafalva.hu/cimke/terhessegi-tunetek/)



**Ebben az időszakban kezdjük igazán felfogni, hogy kisbabánk lesz. Most kezdik ezt mások is észrevenni rajtunk. A hányinger és a rosszullétek remélhetőleg már elmúltak, a harmadik trimeszter tünetei pedig még nem jelentkeznek. Várandósságunk legkellemesebb időszaka következik.**

 **A magzat fejlődése a második trimeszterben**

**4. hónap**
A magzat fejecskéjén a **14. héten** jelennek meg az első hajszálak, és kezd nőni a szemöldöke is. Kialakul az apró fülkagylók jellegzetes formája. A baba már kortyolgatja a magzatvizet, és a vese megkezdi a vizelet-kiválasztást.

A **15. hétre** kinőnek a körmei.  Már hallja az őt körülvevő hangokat, nemcsak a mama szívverését, gyomrának korgását, hanem a kívülről jövő zajokat is.

A **16. héten** már a homlokát is tudja ráncolni, és időnként forgatja a szemét. Selymes pihe kezd nőni a bőrén. Sokat mozog, és azok a mamák, akik már szültek, már ekkor érezhetik a magzatmozgásokat.

hirdetés

**Egy héttel később** már szopja az ujját, és időnként grimaszokat vág. Kialakulnak a fogkezdemények. A csontocskái szilárdulni kezdenek. Bőven van még helye, a magzatvízben úszkál, mozog, forog.

**5. hónap**

A **18. héttől** kezd el a baba testén hőszabályozó zsírréteg képződni. A szem ideghártyája már reagál a fényre. Bőre vöröses, állát, homlokát finom pihék borítják. Az első szülő kismamák rendszerint ekkor érzik meg először a baba mozgását.

A tejfogcsírák mögött fejlődni kezdenek az állandó fogak csírái is. A bőrén védő viaszréteg, más néven magzatmáz képződik.

A **20. héttől** a baba szívhangjai már egyszerű sztetoszkóppal is hallhatók. Súlya kb. 250 gramm, a fejtetőtől a farkcsontig mért hossza kb. 13 centiméter. Ha erősebben rugdos, már a papa is érezheti a baba mozgását, ha ráteszi a kezét a mama hasára.

A **21. héttől** már elég fejlettek a baba külső nemi szervei ahhoz, hogy ultrahanggal meg lehessen állapítani a nemét. Már különbséget tesz a zajok között, a túlságosan hangos, dübörgő zenére ijedt rúgkapálással válaszol. Képes megkülönböztetni a keserűt az édestől.

A leánymagzat petefészkében több mint hatmillió éretlen tüsző várakozik arra, hogy egyszer majd valamelyikből utód szülessen.

**6. hónap**

A **23. héttől** képes a baba a fájdalomérzékelésre. Bőre ráncos, sokat kell még húsosodnia. Néha csuklik, ilyenkor a mama anyukája ütemes kis rángásokat érzékel.

A **24. héttől** a megszületett baba már koraszülöttnek számítana. Életfontosságú szervei elég fejlettek ahhoz, hogy életben maradjon egy kis ideig, de a tüdeje még nem tudná önállóan ellátni a feladatát. Idegsejtjei is még csak most fejlődnek ki.

A **25. héttől** felgyorsul a baba gyarapodása. Mostantól hetente kb. 1 cm-t nő, egyre jobban hízik. Felismerhető alvási ritmusa van. Bár továbbra is élénken mozog, egyre kevesebb helye van a forgolódásra.

Tüdeje folyamatosan fejlődik, de tökéletes csak a születés idejére lesz. Bőre egyre vastagabb, és egész testét elborítja már a pihe. Ha megszületne, nagyobb esélye lenne az életben maradásra, mert a légzésszabályozása már működne.

A **27. héten** nyitja ki először a szemét és képes pislogni. A sötétséget és a világosságot már meg tudja különböztetni egymástól.

**Változások a kismamánál**

A tizennyolcadik hétre még a legmakacsabb reggeli **rosszullétek** is **elmúlnak**.

A kismama **szívverése** még jobban **felgyorsul**, akár 20%-kal is gyorsabban ver, hogy a megnövekedett mennyiségű vért tudja keringetni. A tüdő is 50 %-kal többet dolgozik a normálisnál. A fokozódó keringés **fokozott izzadást** is okoz.

A kismama **mellei egyre nagyobbak, feszesebbek** lesznek. Előfordulhat, hogy a mellbimbó egy ideig kellemetlenül érzékeny.
A **méh gyorsan nő,** már látszik a növekvő pocak. A terhesség előrehaladtával a növekvő méh **kifelé fordíthatja a köldököt**.

**Vöröses csíkok** jelenhetnek meg a kismama bőrén a nyúlástól, általában a hasfalon, a melleken, a csípőn, a combon. Ezek megjelenése elsősorban genetikai okokra vezethető vissza, de ha zsíros krémmel kenjük be a bőrünket, segíthet mérsékelni a tüneteket. A csíkok szülés után elhalványodnak.

Ahogy növekszik a méh, úgy tolódik egyre feljebb a kismama gyomra, ami gyakran **gyomorégést** okoz. Megelőzésképpen érdemes egyszerre csak kis adagokat fogyasztani, és naponta inkább többször enni.

A **köldöktől lefelé egy halvány csík** jelenhet meg (az ún. linea nigra), mely a terhesség végéig egyre sötétedik, és szülés után eltűnik.

A második harmadban már érezhetők az ún. **Braxton-Hicks kontrakciók**: a méh rendszeresen jelentkező, fájdalmatlan megkeményedései. Ilyenkor a kismama keménynek, feszesnek érzi a hasát 1-2 percig. Ezek az összehúzódások ártalmatlanok, segítik a méh növekedését, vérkeringését.

**Visszerek** jelenhetnek meg a kismama lábain, főleg, ha sokat kell állnia. Vizesedhet is a lába, ha sokat álldogál vagy gyalogol.

A második trimeszter **végére egyre fáradékonyabb** lesz a mama.

**Mire figyeljünk?**

**Pihenés**
Igyekezzünk sokat pihenni, ne cseréljük fel az éjszakát a nappallal. Kávét, fekete teát csak igen kis mennyiségben fogyasszunk.

A növekvő pocak miatt egyre **kényelmetlenebbé válik az alvás**. Egy szoptatópárna vagy egy-két kispárna jó szolgálatot tehet. Alátámaszthatjuk vele a pocakot, és kényelmes fekhelyet készíthetünk magunknak. Előbb-utóbb megtanulunk a párnákkal együtt átfordulni a másik oldalunkra, felébredés nélkül.

A növekvő súly háton fekve nyomhatja a háti vénát, ami a baba és a mama vérellátását egyaránt rontja. Ezért ha kellemetlen érzésünk van **háton fekve** – rosszullét, szédülés – többet már **ne aludju**nk így a terhesség alatt.

**Táplálkozás**
A rosszullétek elmúltával jelentkezhetnek a nagy **„éhségrohamok”**, és a **kívánósság**. A nagy éhségrohamokat naponta többszöri, kis étkezéssel előzhetjük meg. A megkívánt ételekről pedig nem kell lemondanunk, de a mértékletességre ügyeljünk. Édességet étkezések után és ne helyett fogyasszunk, és részesítsük előnyben a tej, túró, gyümölcsalapú, könnyebb édességeket.

Fogyasszunk mindennap nyers gyümölcsöt és zöldséget. Ha elegendő **rostdús étel** szerepel az étlapon, csökkennek az emésztési panaszok. **Figyelem!** **Primőröket** magas nitráttartalmuk miatt **ne fogyasszunk**!

Törekedjünk **természetes állapotú alapanyagok** felhasználására, kerüljük a tartósítószereket, mesterséges ízesítőket, színezékeket tartalmazó élelmiszerek fogyasztását. Figyeljünk a sófogyasztásunkra is, mert a túlzott sóbevitel növeli a vizesedésre való hajlamot. A zacskós levesek, leveskockák, ételízesítők is sok sót tartalmaznak!

**Életmód**
Ha hajlamosak vagyunk a **visszeresedésre**, próbáljunk minél többet magasra polcolt lábbal pihenni! Ha ülőmunkát végzünk, tegyünk a lábunk alá valamilyen kis zsámolyt, fénymásolópapír dobozt stb., hogy megelőzzük a **vizesedést**. A visszeresedésre hajlamos kismamák számára kifejezetten hátrányos, ha egész nap ülnek, ezért ők mindenképpen iktassanak be szüneteket, amikor egy kicsit járkálnak, mozognak.

Nagyon fontos a **helyes testtartás** is, mivel a terhesség alatt a hátra, a gerincre nagy munka hárul. Igyekezzünk kihúzni magunkat, nem „összeesve” ülni, és tegyünk kispárnát a hátunk mögé. Hát és derékfájásra nagyon jó hatással van az óriáslabdán való ülés, rugózás. Ülő munkát végzőknek is ajánlható.

**Ruházat**
Ideje megvenni az **első kismamaruhákat**. Az alapruhatárhoz két nadrágra, esetleg egy szoknyára, kényelmes blúzokra, pólókra lesz szükség. Fontos a kényelmes, nedvszívó, pamut fehérnemű, ami nem szorít, és nem vág sehol. A növekvő mellek miatt jól jöhet egy kényelmes pamut melltartó, aminek nem vágódnak be a pántjai. Kismellű nők számára kényelmesebbek lehetnek a belebújós modellek.

**Koraszülés megelőzése**Figyeljünk a **gyanús jelekre**, s keressük fel időben az orvost, ha sokszor “keményedik” a pocak, ha hüvelyi vérzés jelentkezik, vagy ha a hüvelyi folyás a megszokottnál bővebb, állaga és színe pedig más, mint korábban. Fertőzésre utaló jel a nemi szervek viszketése, fájdalma, a csípő érzés vizelés közben.

**Felkészülés a szülésre**A szülésre való felkészülés részét képezi a **testmozgás** is. Kismamatornára vagy kismamajógára a 13. héttől járhatunk. A mozgás nem csak a szülésre készít fel, de a terhesség tüneteit is enyhíti.

Ideje **szülésfelkészítő tanfolyamot** is választani. A kórház által szervezettre mindenképpen érdemes elmenni, mert ott lehet tájékozódni a helyi viszonyokról, a kórházi szokásokról. Ezen kívül is érdemes tájékozódni, milyen tanfolyamokat, foglalkozásokat tartanak még lakókörnyezetünkben, hiszen számos módon készülődhetünk, fizikailag és lelkileg egyaránt.

**Terhesség hétről-hétre: Harmadik harmad / trimeszter**

* érintett témák
* [harmadik harmad](https://babafalva.hu/cimke/harmadik-harmad/)
* [haskeményedés](https://babafalva.hu/cimke/haskemenyedes/)
* [magzat fejlődése](https://babafalva.hu/cimke/magzat-fejlodese/)
* [szülésfelkészítő](https://babafalva.hu/cimke/szulesfelkeszito/)
* [terhességi tünetek](https://babafalva.hu/cimke/terhessegi-tunetek/)
* [túlhordás](https://babafalva.hu/cimke/tulhordas/)



**A 28. héten kezdődik meg hivatalosan a terhesség harmadik trimesztere. A baba rohamosan növekszik, és egyre több életfunkciója tökéletesedik ebben az időszakban. Most már igazán itt az ideje, hogy összepakold a kórházi csomagot. Kezdődhet a visszaszámlálás!**

**A magzat fejlődése a harmadik trimeszterben**

**7. hónap**

A **28. héttől** a magzatnak már egyre kevesebb helye van mocorogni.  Súlya már ezeregyszázötven gramm, ami nagyjából a várható születési súly harmada. Teste huszonöt, lábacskái pedig öt és fél centiméter hosszúak. Testének arányai már körülbelül olyanok, amilyenek születéskor is lesznek. Mostantól, ha megszületik, orvosi ellátás mellett nagy esélye van az életben maradásra. A babák kilencven százaléka ekkor már fejvégűen helyezkedik el. Ez azonban a szülésig még többször is változhat.

hirdetés

A baba agya növekszik és fejlődik. Meg tudja különböztetni az édes és savanyú ízeket. A hallása tovább fejlődik, erős hangokra megugrik, rugdosni kezd. Esetenként már  meg lehet különböztetni a pocakon keresztül a fejét a popsijától.

A **30. héttől** észrevehetően kevesebbet mozog a baba. Hetente kb. 200 g-ot hízik. Már képes testhőmérsékletének szabályozására is.

A **31. héttől** mozdulatai már néha fájdalmasak lehetnek a mama számára. Bőrét vastag magzatmázréteg borítja. Körmöcskéi már ujjai hegyéig érnek.

**8. hónap**

A **32. hétre** lesz a tüdeje elég fejlett ahhoz, hogy ha megszületne, nagy esélye volna az életben maradásra, speciális ellátás mellett. A kisfiúk heréi a lágyékból leszállnak a herezacskóba. A magzat súlya ezernyolcszáz gramm, hossza harminc centiméter. A bőr alatti zsírszövet megvastagszik, bőre kisimul. A baba a nap 90-95%-át átalussza, valószínűleg néha álmodik is. Az alvás és ébrenlét ciklusok EEG-vizsgálattal is kimutathatók. Ez azt jelenti, hogy a picinek nem születése után kell majd megtanulnia aludni, valamiféle ciklikusság már a pocakban is kialakul.

A **33. hétre** már teljesen kifejlődik a baba, már csak híznia kell, és felkészülnie a szülésre. Mozgását a mama legalább 10-szer kell, hogy érezze egy nap. Most már minden valószínűség szerint fejfekvéses helyzetbe fordult.

A **35. héten** meg tudja különböztetni a fényt és a sötétséget. Ha megszületne, már optikai mintákat is képes volna felismerni. Gyorsan hízik, haja és körmei is megnőnek.

Első terhességnél kb. a **36 héten** süllyed le a baba feje, és foglalja el helyét a medencében. Többedik terhesség nél erre valószínűleg csak közvetlenül a szülés előtt kerül sor. A legtöbb kisbaba fejét már félcentis haj borítja. A testét borító piheszőrök lassanként eltűnnek, legtovább a karján, hátán és a fülcimpáján maradnak meg.

**9. hónap**

A betöltött **37. héttől** kezdve már bármikor sor kerülhet az érett kisbaba születésére. Tüdeje teljesen felkészült a levegő légzésére, amit gyakorol is. Mivel levegője nincs, sok magzatvizet nyel, és ettől gyakran csuklik. A körmöcskék túlnőnek az ujjbegyen. A kislányok nemi szervénél a nagyajkak eltakarják a kisajkakat. A petefészkek csak születés után foglalják el végérvényes helyüket.

A **39. héttől** gyűlik a baba beleiben a sötét, ragadós magzatszurok (meconium), ami a születés után nem sokkal távozik az első széklet formájában.

A **40. hétre** teljesen készen áll a baba a születésre. Valójában nagyon ritka az olyan baba, aki a szülés várható napján születik meg, sokan még váratnak magukra néhány napot, de akadnak olyanok is, akik hamarabb jönnek. Amíg minden rendben van a babával, aggodalomra, türelmetlenségre semmi ok. Az átlagos születési súly érett, időre születő babák esetében háromezer-négyszáz gramm, teljes testhosszuk ötven centiméter.

A **41-42. héten** a baba súlya már nem nő tovább, sőt, csökkenhet is. A szülés számított napja után már túlhordásról beszélünk. Orvosi szempontból ennek semmiféle előnye sincsen. Mivel a kockázat napról napra nagyobb, igen sok kórházban a szülés megindítása mellett döntenek. Addig is naponta szükségesnek tartanak különféle vizsgálatokat, így rendszerint befektetik a kismamát a kórházba.

**Változások a kismamánál**

Megkezdődik az utolsó harmad. **Elnehezedik** a kismama teste, újra **fáradékony** lesz.

**Nehezebben veszi a levegőt**, belső szervei összenyomódnak. A légzés pár héten belül – mikor a méh leszáll – könnyebbé válik.

A mellen és a hasfalon az **erek** kékek, jól láthatóak.

Kellemetlenségeket okozhat a hormonális okokból kialakuló **ínygyulladás**, ami minden fogmosáskor ínyvérzéshez vezet.

Fájdalmatlan **keményedések** (ún.  Braxton Hicks-féle öszehúzódások) jelentkezhetnek, általában a terhesség utolsó heteiben, de van, hogy hamarabb is. Az orvosnak erről mindenképpen szólni kell! Az összehúzódások a szüléshez közeledve egyre erősödhetnek, kényelmetlenebbekké válhatnak.

Rossz, vagy **aggasztó álmai** lehetnek a mamának a babával kapcsolatban. Ez nem jelenti azt, hogy bármi baj lenne a babával, valószínűleg azért jelentkeznek, mert már rosszul, kényelmetlenül alszik a mama a pocak miatt.

Ha leszállt a méh, könnyebb lesz a légzés, de **sűrűbben kell WC-re járni** a nyomás miatt.

A relaxin nevű hormon **ellazítja** kismama izmait, **ízületeit**, ezáltal megkönnyítve a vajúdást, a szülést, de emiatt a hát és a medence is jobban fájhat.

A baba nyomása miatt **bordafájdalmakat** érezhet a mama, és előfordulhat járáskor **szúró fájdalom** a hasában oldalt.

**Mire figyeljünk?**

**Étkezés**
A terhesség harmadik harmadában átlagosan napi kétezer-ötszáz kalóriára van szüksége a kismamának. Továbbra is javasolt **kerülni a puffasztó ételek** fogyasztását, és érdemes naponta **többször, kisebb adagokat** enni.

Igyunk **sok vizet**, és fogyasszunk **sok gyümölcsöt**, megelőzve ezzel a székrekedést, és az aranyeret. Kerüljük a sok cukrot, zsírt vagy erős fűszereket tartalmazó ételeket – ezzel csökkenthetjük a gyomorégést. Lefekvés előtt közvetlenül már ne együnk.

**Pihenés**
A harmadik harmadban újra **többet kell pihenni**, lehetőleg felpolcolt lábbal. Nem szabad sokáig egy helyben állni vagy ülni.

Használjuk ki az utolsó heteket az **aktív kikapcsolódásra**, kettesben a párunkkal, hiszen a baba megszületése után erre egy darabig még nem lesz lehetőségünk.

**Mozgás**Szánjunk időt a mozgásra, legyen az kirándulás, séta, torna vagy tánc. A mozgás javítja mind az anyai, mind a magzati keringést, és felkészít a szülésre is.

**Készülődés a szülésre**
A 30.-36. hét a legalkalmasabb arra, hogy olyan szülésfelkészítőn vegyünk részt, ahol a vajúdásról, a szülésről, a vajúdás alatti testhelyzetekről, fájdalomcsillapításról stb. tanulhatunk.

**Kórházi csomag**
A 36. héten legkésőbb már érdemes összepakolni a kórházi csomagot. Legyen kéznél minden fontos telefonszám, és gyűjtsük össze az ügyintézéshez szükséges iratokat is.
Ideje megszervezni, hogy hogyan jutunk el a kórházba, és kire bízzuk a nagyobbik gyereket, ha szülni megyünk.