

Terhességi kisokos

Kedves Kismama!

Sok szeretettel köszöntelek Téged a babát várók táborában! Egy teljesen új, ismeretlen, de gyönyörű utazás veszi kezdetét, ami a boldog izgalom mellett számtalan kérdéssel, bizonytalansággal, esetleg félelemmel is járhat. Ez a kis füzet azért készült, hogy sok-sok kérdésedre korrekt választ adjon, és megnyugtató társ legyen a várandósság során.

A témakörök:

- ✓ Normál testi változások
- ✓ Étkezés (mit szabad, mit nem?)
- ✓ Testmozgás, sport
- ✓ Nemi élet
- ✓ Munka
- ✓ Terhesgondozás folyamata
- ✓ Összefoglaló táblázat
- ✓ Leggyakoribb kérdések (mikor induljak a kórházba? mit vigyek magammal?)

A témakörök nem egymásra épülnek, bármelyikkel kezdheted az olvasást. Könnyen érthető, gyakorlatias ismereteket szeretnék adni.

Semmi sallang, **csak ami a lényeg.**

Biztosan lesz olyan, amiről szeretnél többet tudni vagy maradnak még kérdéseid – ezeket nyugodtan tedd fel **emailben vagy személyesen!**

Boldog és nyugodt babavárást, örömteli szülést kívánok:



Dr. Hazay Máté

szülész-nőgyógyász adjunktus
magzati ultrahang specialista

NORMÁL TESTI VÁLTOZÁSOK

A tested a várandósság alatt sok mindenben változhat. Lehet, hogy csak egy pár dolgot fogsz tapasztalni, lehet, hogy az összeset. Bizonyos változásokat szeretni fogsz, bizonyos változások zavarhatnak. Ez nem baj, ezek a testi átalakulások általában mind a Baba biztonságos növekedését és a szülés könnyítését szolgálják.

Émelygés

Ez pont nem tartozik a népszerű dolgok közé... A klasszikus „reggeli” rosszulétek a terhesség 6-14. hete között jellemzőek. Van, aki csak kicsit émelyeg és csak rövid ideig, és van, akinél kifejezettebbek a tünetek és hosszabb ideig tartanak. Ha a hányingernek / hányásnak nincs más oka, akkor az alábbi trükkök segíthetnek:



TIPP:

- egyszerre csak kevés folyadékot igyál, és gyakran kortyolgass. Gyenge tea, hígított gyümölcslé, leves
- egyszerre csak keveset egyél, de többször, hogy a gyomor ne legyen üres pl. keksz



TIPP:

- ne egyél zsíros, nehéz, fűszeres ételeket
- ha eldurvulna a helyzet (sorozatos hányás) kérj orvosi segítséget!

Folyadékfelhalmozódás

A szervezeted a terhességre vízfelhalmozással (ödémaképződés) reagál. Első tünetként a lábad vizesedhet, főleg nyáron, főleg álló munkánál lehet szembetűnő. Fontos, hogy ez melegség érzéssel, elszíneződéssel, fájdalommal nem jár, csak kicsit feszít. Az ujjaid vizesedése miatt nehezebben tudod majd mozgatni őket, gyűrűt ilyenkor már érdemes levenni. A csuklóban a vizesedés miatt a benne futó ideg nyomás alá kerülhet, ez a kéz (tenyér) zsibbadását okozhatja.



TIPP:

- a sófogyasztás a vízfelhalmozódást fokozza. Ne sózza az ételeket!

Az ödémásodás lehet máshol is, például az orrnyálkahártyán, ami állandó, náthaszerű orrdudulás-érzéssel járhat.

A terhességi magasvérnyomás (ami szerencsére egy viszonylag ritka szövődmény) az ödémaképződésre még ráak egy lapáttal, ezért ha vizesedést tapasztalsz, mindig ellenőrizd a vérnyomásodat is! Naponta egyszer, nyugalomban, felkaros automata készülékkel mérd! Ha nyugalomban 140/90 Hgmm feletti értéket mérsz, jelentkezz soron kívüli vizsgálatra.

Növekvő pocak

A méhed, benne a kis embrióval, kezdetben kb körte nagyságú, a 24. héten sárgadinnye, a terhesség végére viszont könnyen lehet 10 kg-os görögdinnye méretű is, amit 0-24 vinned kell magaddal mindenhová.



A folyamatosan növekvő pocak alaposan átrendezi a belső szerveket is, emiatt érezheted az alábbiakat (ne feledd, ez mind normális dolog)

- Enyhe, időszakos, és semmiképpen nem görcsös, nem fájdalmas hasi feszülés
- Szalagok húzódása
- Hát / ágyéki gerinc fájdalom (ez ellen a terhestorna kiváló)
- A húgyhólyag összenyomása miatt gyakori vizelési inger
- A gyomor összenyomása miatt reflux + gyomorégés, illetve nagy étkezésnél könnyen hányhatsz
- A rekeszizom feljebb tolódik, emiatt néha nehezebben kapsz levegőt (fontos, hogy ez csak rövid ideig tart, és pihenésre, testhelyzet változásra elmúlik!)
- A vénák összenyomása miatt lábakon különböző visszerek, végbéltájékon aranyerek jöhetnek elő.
- A has bőrének feszülése miatt terhességi csíkok, a hasizmok szétválása és a has bőrének viszketése lehet

Csontok ízületek

Terhességi hormonhatások miatt az ízületek lazulnak, a szeméremcsontok porcos összeköttetése lazul, a gerinc görbülete fokozódik. Ez sajnos járhat ízületi (csípőtáji, deréktáji) fájdalommal. Terhestorna, gerinctorna segíthet az egyensúly és izomtónus helyreállításában.

Ételek kívánása vagy undor

Gyakori jelenség, hogy szokatlan ízelet, ételeket kívánsz meg, vagy rá sem bírsz nézni a régi kedvenceidre. Ez teljesen normális, izgalmas dolog.

Fáradtság

Az első trimeszterben a tested változásai ólmos fáradtsággal járhatnak, azután energikusabb leszel, majd a várandósság végén nagy pocakkal ismét megterhelők lesznek a mindennapok. Ez normális, de természetesen a laborvizsgálatok kiderítik, ha más oka is lenne a fáradtságnak, például vashiány, vérszegénység vagy pajzsmirigy-alulműködés.

Terhességi csíkok, bőrfeszülés

Főleg a nagyobb pocakos időszakban a bőrödön (főleg a hason, de a combon, melleken is lehet) terhességi csíkok jelennek meg, ami a kötőszövetek reakciója a tágulásra, feszülésre. Szülés után halványodni fognak.

Vádligörcsök

A magnéziumhiány miatt gyakran lábgörcsök (vádligörcsök) alakulhatnak ki. Terhességi alatt érdemes rendszeresen magnéziumot szedni, ez a Babának is jót tesz!

Mellek növekedése

A hormonok miatt a terhesség második felétől a melleid is kitelnek, nagyobbak lesznek, sőt, fájdalmasan feszülhetnek is. Egy kevés anyatejjel is találkozatsz – ezek mind nármális dolgok. Mindenképpen jó ötlet egy kényelmes kismama-melltartót beszerezned.

ÉTKEZÉS – MIT EGYEK, MIT NE?

A kérdésnek óriási szakirodalma van, és az interneten is könnyű elveszni, pedig az alapelvek nem bonyolultak. Az egészséges étkezés az egyik legjobb dolog, amit a Babádnak adhatsz a várandósság alatt. És persze a saját testednek is.

Napi ötszöri, kis adagú étkezés

Ha eddig nem így csináltad, először szokatlan lesz ötször kis adagot enni, kettő „nagy” helyett. A gyomrod meghálálja, ha nem pakolod tele, és a hányinger / reflux is kevésbé fog kínozni.

Fontos az egészséges, minőségi összetevők változatos kombinálása.

Gabonafélék:

a teljes kiőrlésű gabonából készült termékek a legértékesebbek (teljes kiőrlésű / barna / korpás kenyér, zabpehely, müzli, barna rizs, durum tészta, hajdina, köles) Fontos szénhidrát és rostforrás, mindkettő igen hasznos a várandósság alatt.



Tej/tejtermékek:

Jó fehérje és kalcium-források, a Babának mindkettőre szüksége van. Naponta fél liter tej, vagy ezzel egyenértékű kefir / joghurt / sovány sajt / sovány túró fogyasztása javasolt. Külön bónusz, ha a készítmény élőflórás (azaz baráti, jó baktériumokat tartalmaz)



Hús, hal, tojás:

Hacsak nem vagy vegán, a sovány (azaz kevés zsírt tartalmazó) húskok, de még inkább a tengeri halak rengeteg értékes tápanyaghoz juttatnak hozzá. Hetente 3-5 tojás fogyasztása ajánlott. (A nyers hús, nyers tojás tiltólistán van a fertőzésveszély miatt!)



Zöldség, gyümölcs:

Az egészséges táplálkozás alapja a változatos, bőséges, lehetőleg idénynek megfelelő (nem a világ másik feléről átutaztatott) zöldségek és gyümölcsök fogyasztása, ezekből minden étkezéskor egyél! Elsőre nehéz kihívásnak tűnhet, de rengeteg jó, finom recept van a neten!



Néhány gyakorlati tipp:




TIPP:


A várandósság nem a koplalás és fogyókúrás ideje – hanem hogy okosan, egészségesen lakj jól!





TIPP:


Az egészséges táplálkozás a bevásárlásnál kezdődik – gondold át hogy mit szeretnél enni, és csak ezeket vedd meg! Csak biztonságos, friss, minőségi terméket vásárolj!


 TIPP: Állati zsiradékok helyett használj növényi olajakat (napraforgó / oliva / repce / szójaolaj), de ezeket is csak módjával!

 TIPP: Ne sózd pluszban az ételeket, de ha mégis kell, használj jódozott sót!

 TIPP: Mindig olvasd el az ételek címkéjét, meglepő dolgokat fogsz látni! Ha korábban még nem figyelted meg, most szembesülhetsz azzal, hogy ártatlannak tűnő ételekben mennyi felesleges zsír, cukor = kalória van. Ha 100g termékben 300 kcal-nál több energia van, gyanakodhatsz, hogy az bizony hízlat. Süti, csoki, chips, keksz, cukros üdítők – ezek sajnos nem a Baba hanem a te kilóidat gyarapítják majd.

 TIPP: Alkohol tilos, bárki bármit mond 😊

 TIPP: Adalékanyagok, tartószerek: lehetőleg olyat ételt válassz, amiben ezekből minél kevesebb van.

 TIPP: A fertőzések elkerülése érdekében figyelj a lejáratidőre, helyes tárolásra, a konyha / tároló megfelelő tisztasására! Nyers húsokat, nyers tojást soha ne fogyassz, csak megfelelő hőkezelés (sütés, főzés) után! A pasztőrizálatlan tej is ugyanez a kategória. A zöldségeket, gyümölcsöket nagyon alaposan mosd meg fogyasztás előtt!

Terhesvitamin

Külön témakör, hogy szükséges-e terhesvitamin szedése. Elvileg (és ez nagyon dőlt betűs, idézőjeles „*elvileg*”) ha valaki egészségesen táplálkozik, akkor csak az ételekből képes megszerezni a Baba számára szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat, esszenciális amino- és zsírsavakat. A modern, XXI. századi életvitelről és táplálkozási szokásokról sajnos ez nem mondható el, ezért **javasolt a magzatvédő vitamin szedése**. A folsav (=B9 vitamin) hiánya igazoltan növeli a nyitott gerinc esélyét, ráadásul vannak kismamák, akik hiába esznek „sima” folsavat, ez nem hasznosul eléggé a szervezetükben. A modern várandósvitaminok ezért **aktív folsavat** tartalmaznak, ami mindenkinél jól felszívódik. A számtalan ásványi anyag, nyomelem, vitamin mennyisége ezekben a készítményekben úgy van beállítva, hogy pontosan a szervezeted igényeihez igazodjon.

Éppen ezért a terhesvitamin szedése főleg az első 12 hétben nagyon fontos.

A terhesvitaminok NEM növelik a magzat súlyát (urban legend)



TESTMOZGÁS, SPORT



Ha egészséges vagy és a Babával is minden rendben, akkor semmi akadály a testmozgásnak, akár most kezdenél bele, akár már régebb óta sportolsz.

Ilyen esetben a mozgás biztonságos, sőt, pozitív hatásai miatt kifejezetten ajánlott is.

Nézzük az igazolt jótékony hatásokat!

- ✔ A mozgás javítja az általános fittséget. Igazi Fitmama leszel, akinek nem teher a terhesség.
- ✔ A stressz, szorongás legjobb ellenszere. Javítja a hangulatot, lelkileg is fittebb leszel.
- ✔ A közös mozgás során megismerhetsz más kismamákat
- ✔ Erősödnek a törzsizmok, csökken a menetrend szerint érkező csípő/derék/hátfájdalom
- ✔ Jobban mozognak a belek is, csökkenti a menetrend szerint érkező szorulás (ez az arra hajlamos embereknél elég komoly kellemetlenség)
- ✔ Felpezsdíti az anyagcserét, nehezebben alakul ki terhességi cukorbetegség és terhességi magasvérnyomás, ez a Babának is nagyon jó

Mit sportoljak terhesség alatt?

Mindenképp olyan mozgásformát válassz, amit szívesen, jó kedvvel végzel, testileg-lelkileg feltölt. A nagy izomok (végtagok) ritmikus mozgásával járó sportok tökéletesek, például **séta, úszás, terhesjóga, terhes pilates, szobakerékpár, ellipszis tréner.**

Cél a könnyű / közepes intenzitás, ami enyhén megemeli a pulzust és kicsit izzadsz is. Ha jól csinálod, beszélni még tudsz közben, de pl. énekelni már nem.

Összesen heti 150 perc javasolt, tetszőleges elosztással.



Ne felejtse el, hogy a terhesség alatt a hormonhatások miatt az **ízületeid sokkal lazábbak lesznek**, mint egyébként. Ugrálás, gyors irányváltós sportok (pl. tenis) esetén a ficam esélye fokozódhat.

A pocak növekedésével a test súlypontja is eltolódik. Meglepően **könnyű lesz egyensúlyt veszteni**, figyelj erre is!



Értelemszerűen:

ne válassz olyan sportot, amiben eleshetsz / megsérülhetsz / megüthetnek.

(pl. futball, lovaglás, hoki, búvárkodás, ejtőernyőzés, kettrecharc, stb.)

Szóval érezd jól magad, mozogj egy jót, de vigyázz Magadra és a Babára!

Mikor NEM javasolt semmilyen sportolás?

Ritkán lehetnek olyan instabil állapotok, amikor nem javasolt a testmozgás.

- ❌ Rövid / nyitott méhszáj
- ❌ Iker / hármásiker terhesség
- ❌ Rendszeres görcsölés vagy vérzés esetén
- ❌ Előlfekvő lepény (placenta praevia) esetén a 24. héttől
- ❌ Terhességi magasvérnyomás
- ❌ Súlyos vérszegénység

NEMI ÉLET



Igen, ez is fontos téma 😊 Alapelv, hogy egészséges, normális terhésnél, ha minden rendben van, akkor **semmi akadálya a nemi életnek** (ezt mindjárt pontosítjuk). Sem maga a közösülés, sem az orgazmus nem káros a babára.



TIPP: A **higiénia** mindig kapjon maximális figyelmet. Semmi olyat ne csinálj(atok), ami fertőzésveszéllyel járhat, különösen igaz ez az anális közösülésre.



TIPP: Szintén higiénés szempontból **óvszer** mindig javasolt, ezzel a fel nem ismert fertőzések átvitele is megakadályozható



TIPP: Aktus után 1-2 csepp vérzés előfordulhat, ez nem feltétlenül gond, konzultálj a nőgyógyászzal!

Vannak olyan állapotok, amikor a nemi élet orvosi szempontból NEM javasolt (például előlfekvő lepény, nyitott méhszáj, méhszájzáró műtét esetén). **Ha ilyen helyzet lenne, a nőgyógyász mindenképpen jelzi majd.** Szintén tilos a szex, ha a partnered nemi betegségben szenved – amíg IGAZOLTAN ki nem gyógyul belőle.



MUNKA



A Munka Törvénykönyve kismamaként (és később kisgyermekes anyukaként) Téged véd, ezt fontos tudni!

- ✔ Nem vagy köteles azonnal bejelenteni a munkáltatónál, hogyha babát vársz! Kivéve, ha munkabiztonsági okból ez fontos, mert a **munkáltató köteles biztosítani az egészségedet nem veszélyeztető, biztonságos munkavégzés feltételeit.** (pl. ha vegyszerekkel, gyógyszerekkel, fertőzés- vagy balesetveszélyes helyen, éjszakai műszakban, ionizáló sugárzással stb. foglalkozol)
- ✔ Ha ez az eredeti munkakörben nem megoldható, a munkáltató köteles másik (biztonságos) munkakörbe helyezni, és a fizetésed sem lehet kevesebb, mint előtte.
- ✔ Megillet a felmondási tilalom, azaz **kismamaként a munkáltató nem mondhat fel neked.** Két kivétel van: 1) ha próbaidőn vagy 2) ha nem láttad el megfelelően a munkádat, mert ilyenkor a munkáltató azonnali hatályú felmondásra jogosult
- ✔ A kötelező terhesgondozási vizitek idejére mentesülsz a munkavégzési kötelezettség alól
- ✔ Nem kötelezhetnek rendkívüli munkaidőre, készenlétre, éjszakai munkavégzésre
- ✔ Vesélyeztetett terhesség esetén táppénzre vagy jogosult

VÁRANDÓSGONDOZÁS FOLYAMATA

A várandósgondozás feladata, hogy mind Téged, mind a Babát a lehető legjobb egészségi állapothoz segítse hozzá. A rendszeres ellenőrzés a Baba egészséges fejlődésének nyomonkövetését, valamint az esetleges szövődmények, veszélyállapotok felismerését és azok elhárítását szolgálja. A Rendelőnkben a vizsgálatokon a párod (vagy bárki kísérő) Veled lehet. A következő táblázat segít eligazodni, hogy melyik időszakban milyen vizsgálatokra számíthatsz.

Első vizit a nőgyógyásznál

Ez a legizgalmasabb vizsgálat, ilyenkor kerül megállapításra, hogy valóban egy új élet kezdődik a méhben. De ne szaladjunk előre, a **részletes kórelőzmény felvételével** kezdünk. Az alábbi kérdések lehetségesek (én mindet meg fogom kérdezni !)

- ① Utolsó menstruáció első napja mikor volt? Ciklusok 28 naposak?
- ① Szültél már korábban? Ha igen, az előző baba (babák) hányadik hétre, hány grammal születtek? Természetes szülés vagy császármetszés volt? Ha császár, mi volt az oka? Volt-e bármi különleges esemény a terhesség vagy szülés alatt?
- ① Volt-e korábban vetélés vagy terhességmegszakítás?
- ① Van-e bármi ismert betegséged? (például magasvérnyomás, cukorbetegség, szív/máj/vese/tüdő/pajzsmirigy betegségek, allergia, gerincproblémák, szemészeti betegségek, fertőzések stb.) Ha igen, nem baj ha ezekről elhozod a korábbi leleteidet is!
- ① Volt-e bármilyen műteted valaha? (nőgyógyászati műtét, vakbél, mandula, stb.)
- ① Szedsz-e bármilyen gyógyszert?
- ① Van-e gyógyszerallergiád?
- ① Kaptál valaha vért? (vérkészítményt?)
- ① Volt-e a családban (nálad vagy a párod családjában) genetikai betegség, trombózis, gyermekkorban szívűtét?
- ① Kaptál-e COVID elleni oltást? Kaptál-e HPV elleni oltást?
- ① Méhnyak-rákszűrésen mikor voltál utoljára és mi lett az eredménye?
- ① Hány éves vagy? A párod hány éves?

Ezután, ha nem volt fél éven belül negatív rákszűrésed, akkor levesszük a szokásos méhnyak-cytológiát is (ennek kb. két hét múlva fogod látni az eredményét az EESZT-ben)

És akkor most jön a fő attrakció, az ultrahang-vizsgálat!! Ha minden szuper, akkor itt méhen belül láthatunk egy petezsákot, benne embriót és szívűködést is.



Hivatalosan innen, az élő terhesség igazolásától indul a terhesgondozás folyamata.

Első teendők

- ✓ **Első trimeszteri vérvétel.** A kötelező elemeken túl a laborvizsgálat során vizsgáljuk azokat a paramétereket is, amik a várandósság szempontjából fontosak (Pajzsmirigy hormonszintek, D-vitamin szint, vasraktárak telítettsége, inzulinrezisztencia / HOMA index, vizelet baktérium tenyésztés). **A vérvételhez / vizeletvizsgálathoz szükséges információkat a kismamáknak emailben küldjük.**
- ✓ **Védőnő** – jelentkez be a védőnőhöz, az illetékes védőnőt a lakcímed alapján tudod megtalálni (például az ÁNTSZ Védőnő kereső oldalán)
- ✓ **Háziorvos** – jelentkez be a háziorvosodhoz is egy konzultációra.
- ✓ **EKG vizsgálat** – a háziorvos vagy maga elvégzi, vagy beutal kardiológára.
- ✓ Jelentkez be az első trimeszteri genetikai ultrahang vizsgálatra, ezt speciális, akkreditált centrumokban végzik. (a javasolt centrumok elérhetőségét a lelet végén megtalálod)

Genetikai teszt

A baba genetikai egészségét (Down szindróma és más betegségek szűrése) a tőled levett vérből már a 10. terhességi héttől lehet vizsgálni. A teszt veszélytelen, (a magzati szúrásról ez nem mondható el.)

Ha szeretnéd, ezt a genetikai tesztet a Rendelőnkben is tudod kérni. Bővebb információ a Panoráma Tesztről: panorama.vdiagnostics.hu

12. heti (első) genetikai ultrahang

Az első trimeszteri genetikai ultrahang kötelező vizsgálat, ilyenkor a magzat alap anatómiai vizsgálatán túl olyan jeleket is keresnek, amik kromoszóma- vagy szívfejlődési rendellenességre utalhatnak (pl. orrcsont megléte, tarkóredő vastagsága, ductus venosus áramlásprofil, tricuspidalis szívbillentyűn visszaáramlás).

A vizsgálat nem a Rendelőnkben, hanem FMF (Fetal Medicine Foundation) akkreditált centrumokban történik. A vizsgálat a 11. hét 0. napról a 13. hét 6. napig végezhető el.

18-20. heti (második) genetikai ultrahang

A második trimeszteri genetikai ultrahang szintén kötelező vizsgálat, ilyenkor a magzat részletes anatómiai vizsgálata történik.

A vizsgálat nem a Rendelőnkben, hanem FMF (Fetal Medicine Foundation) akkreditált centrumokban történik. A vizsgálat javasolt időpontja a 18-20. terhességi hét között van.

Második trimeszteri labor

A második trimeszteri „nagy” vérvétel hasonló paramétereket vizsgál, mint az első, azzal a kiegészítéssel, hogy cukorterhelés is történik. (Angol rövidítés OGTT = Oral glucose tolerance test)

Ez azt jelenti, hogy az első, éhgyomri vérvételt követően meg kell inni egy 75 gramm szőlőcukrot (glükóz) tartalmazó „teszt” oldatot, majd ezután 1 illetve 2 órával ismételt vérvételek következnek. Ebből látjuk, ha a szervezet cukorfeldolgozása romlik, azaz terhességi cukorbetegség áll fenn.

„Harmadik genetikai ultrahang”

A név becsapós, mert a 30. hétre tervezett ultrahang vizsgálat nem bír genetikai diagnosztikai értékkel, mégis a köznyelvben így terjedt el. **A vizsgálatot a Rendelőben elvégezzük.**

36. hét

A szülés előtti utolsó hónap kezdete. Itt már felgyorsulnak az események, mert

- ✓ Ekkor lesz a harmadik trimeszteri nagylabor (vérvétel)
- ✓ Ekkor történik a hüvelyváladékból a Streptococcus Agalactiae (GBS) baktérium szűrése
- ✓ Innentől minden héten esedékes az NST vizsgálat. Aproó NST:

NST vizsgálat

NST = Non-stress test, vagyis a magzati szív működés nyugalmi állapotban (nem vajúdás közben) történő vizsgálata. Ugyanazt jelenti, mint a **CTG = cardio-toco-graphia**, azaz a magzat szív működésének és az anyai méhösszehúzódásoknak a vizsgálata. Misztikusan hangzik, de igazából a babának a szív működését (szívfrekvencia) rajzolja ki a gép a vizsgált kb. 20-30 perces időszakban. A vizsgálat során egy ultrahang és egy nyomásmérő

tappancsot gumiznak a kismama hasára, amik figyelik az eseményeket, a készülék pedig grafikonon rajzolja az eredményeket. A vizsgálat fájdalomtalan, nem jár semmilyen kellemetlenséggel.



A Szent János Kórházban két helyen végeznek NST (CTG) vizsgálatot:

XII. kerületi lakosoknak a Kútvolgyi Szakrendelőben, bejelentkezés: **+36 1 356 8091**

Nem XII. kerületi lakosoknak: Szent János Kórház Szülészeti Osztályán (11-es épület) a földszinten. Bejelentkezés: **+36 1 458 4657**

Várandósgondozás - Összefoglaló táblázat

Terhességi hét	Vizsgálat	Helyszín
6-8.	Első vizit, terhesség megállapítása. első labor	Medica Bella Rendelő
10.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése	Medica Bella Rendelő
11-13.	Első genetikai ultrahang	GENETIKAI CENTRUM
15-16.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése	Medica Bella Rendelő
18-20.	Második genetikai ultrahang	GENETIKAI CENTRUM
20.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése	Medica Bella Rendelő
24.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése, második labor	Medica Bella Rendelő
28.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése	Medica Bella Rendelő
32.	Terhesgondozás, „harmadik genetikai ultrahang”, eredmények értékelése	Medica Bella Rendelő
36.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése, harmadik labor, GBS szűrés	Medica Bella Rendelő
37.	csak NST	Terhes szakrendelés
38.	Terhesgondozás, ultrahang, eredmények értékelése,	Medica Bella Rendelő
39.	csak NST	Terhes szakrendelés
40.	NST + ultrahang	Kórház

LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEK

Van-e szülésfelkészítő tanfolyam?

Igen, **online formában** elérhető a Szent János Kórház Szülészeti Osztályának szülésfelkészítő anyaga. A kollégákkal / kolléganőkkel részletesen átbeszéljük a vajúdas és szülés eseményeit, fájdalomcsillapítást, gátvédelmet, szülésindítást, császármetszést, újszülött ellátását, szoptatást. **Extrém hasznos!** <https://webuni.hu/kepzes/szulesfelkeszito-tanfolyam>

Mikor kell megindult szülés miatt elindulnom a kórházba?

- Ha 1 órán keresztül rendszeres, 5 percenként jelentkező fájásokat érzel
- Ha folyik a magzatvíz
- Ha hüvelyi vérzést észlelsz
- Ha nem mozog a magzat
- Vagy ha úgy érzed, bármi nincs rendben

Mit vigyek magammal a szüléshez?

Adminisztrációhoz:

- ✓ személyi igazolvány, lakcímkártya, TAJ kártya
- ✓ apasági nyilatkozat vagy házassági anyakönyvi kivonatról fénymásolat
- ✓ anya + apa személyi/lakcímkártya fénymásolat
- ✓ várandósgondozási kiskönyv
- ✓ egyéb zárójelentések

Kis táská tartalma (a szülőszobára):

- ✓ 2 db hálóing (1 viseletesebb, 1 elől gombolós)
- ✓ innivaló (javaslat: 0,5 literes szénsavmentes ásványvíz, sportkupakkal)
- ✓ pohár, gyümölcslé (kis dobozos, szülés utánra)
- ✓ szőlőcukor, ropi, nápolyi, szendvics, csokoládé
- ✓ derékmasszírozó (opcionális)
- ✓ textilpelenka, vagy kis frottír törölköző
- ✓ papucs, fürdőpapucs, törölköző, tusfürdő
- ✓ zene, film (laptopon, pendrive-on, opcionális)
- ✓ zokni
- ✓ 3 db pants típusú egybe bugyi-betét (eldobhatós), vagy külön bugyi +nagy méretű betét
- ✓ mobiltelefon, töltők
- ✓ APÁNAK: papucs + egyszerhasználatos „apás szett” (aulában automatából megvehető)

Nagy táská tartalma (szülés után az osztályon tartózkodáshoz)

- ✓ 2-3 db szoptatós hálóing, pizsama, kényelmes nappali ruha
- ✓ köntös
- ✓ zokni
- ✓ pants típusú eldobható bugyi-betét vagy külön bugyi +nagy méretű betét
- ✓ 2 db törölköző, kéztörlő
- ✓ nyomható kézmosó szappan
- ✓ tusfürdő, hajbalzsam, sampon, hajszárító
- ✓ papírzsebkendő, szalvéta, puha WC papír
- ✓ kistányér, evőeszközök, konyharuha, pohár, bögre
- ✓ fertőtlenítő törölkendő a WC-re
- ✓ melltartó, melltartóbetét
- ✓ mellszívó, bimbóvédő
- ✓ popsikrém, nedves törölkendő, egy csomag pelenka
- ✓ Octenisept oldat köldökkezelésre
- ✓ eldobható pelenkázó alátét
- ✓ 2 db cumisüveg
- ✓ 5 db textilpelenka
- ✓ kis takaró, sapka, kesztyű
- ✓ fotózáshoz 1 szett szép babaruha + plüssállat (opcionális)

Szeretnék egyágyas szobát, mi a teendő?

A vajúadás és szülés mindenkinél egyedi, külön helyiségben (szülőszobán) történik, ahol csak Te, egy kísérő (Apa, rokon, barátnő stb.) és a személyzet (szülésznő / szülész orvos) lesz jelen. Ha a szülés után szeretnél komfortosabb, kisebb (pl, egy- vagy kétágyas) szobában lenni, ezt már lehetőleg a szülőszobai felvételkor jelezd a személyzetnek!