

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

A könyvről	1
Amit gondoltunk, de nem írtunk le mindig.....	3
Amit átugorhatsz, ha.....	3
Nincsenek elvárásaink	4
A könyv felépítése	4
I. rész: Rajtra készen.....	4
II. rész: Terhesség: színmű három felvonásban.....	5
III. rész: Szülés: a nagy esemény, és a fáradalmak kiheverése.....	5
IV. rész: Kisebb-nagyobb gondok.....	5
V. rész: Top 10.....	5
A könyvben használt ikonok	6
Hol is kezdjük?	6

1. rész: Rajtra készen 7

1. fejezet: A kezdetektől az anyaságig 9

Felkészülés a teherbe esésre: a fogamzás előtti vizit a nőgyógyásznál.....	9
Mi lehet érdekes a múltadból?	10
Egészségi állapotod felmérése	11
És most te kérdezel!	13
Mi az ideális testsúly a teherbe eséshez?	13
Milyen gyógyszert szedhetsz, és mit kell abbahagynod?	13
Gyógyhatású készítmények és táplálkozáskiegészítők.....	16
Az oltások és az immunitás fontossága	16
A védekezés vége.....	19
Az ondósejt és a petesejt találkája: minden az időzítésen múlik.....	21
Az ovuláció időpontjának kifürkészése.....	22
A leghatékonyabb hozzáállás: csak lazíts és élvezd!.....	23

2. fejezet: Azt hiszem, terhes vagyok!..... 25

A terhesség gyanújelei	25
Hogyan győződj meg róla, hogy terhes vagy?.....	26
Otthon elvégezhető tesztek.....	27
Az orvos által rendelhető vizsgálatok	27
A megfelelő szakember kiválasztása.....	28
Mik a lehetőségek?.....	28
Mit várj el a választott szakembertől?.....	29
A szülés várható időpontjának kiszámítása.....	31

3. fejezet: Felkészülés a várandós életre 33

Felkészülés a terhességvizsgálásra	33
Felkészülés a testi és érzelmi változásokra.....	36
Hangulati ingadozások	36
Lábgörcsök	37
Fokozott hüvelyi váladékozás	38
Hátfájás.....	38
Stressz.....	39
Hogyan hatnak a gyógyszerek, a szeszesitalok és a drogok a babára?.....	39
Gyógyszerek	40
Dohányzás.....	41
Alkoholfogyasztás.....	42
Tiltott partidrogok.....	43
Életmódbeli változások.....	43
Szépségápolás: mivel kényeztetheted magad?	44
Forró fürdő, jacuzzi, szauna és gőzkamra	46
Utazás	46
Fogászati kezelés.....	47
Szex.....	48
Munka a terhesség alatt.....	49
Foglalkozási kockázatok.....	50
A terhességre vonatkozó jogszabályok.....	51

4. fejezet: Étrend és testmozgás a terhesség alatt 53

Mi az a súlygyarapodás, ami még egészséges?.....	54
Mennyi legyen az annyi?	54
Ne vedd túl komolyan a kilókat!.....	55
Hogyan nő a baba testsúlya?.....	55
Figyelj oda, mit eszel!	56
Hogyan áll össze az egészséges étrend?	58
Étrend-kiegészítők	61
Élelmiszer-biztonság várandós szemmel.....	63
Potenciálisan veszélyes élelmiszerek.....	63
Közkeletű tévhitek	65
Speciális táplálkozási igények.....	66
Terhesség vegetáriánus módra.....	66
Trükkök székrekedés ellen	67
Teendők cukorbetegség esetén	67
Testedzés – kettő helyett is.....	67
Alkalmazkodás a szervezetedben zajló változásokhoz.....	68
Testedzés, de nem túlhajtás.....	70
Különböző mozgásformák: melyik mire jó?.....	71

II. rész: Terhesség: színmű három felvonásban 75**5. fejezet: Az első trimeszter..... 77**

Új élet formálódik	77
--------------------------	----

Változások a testedben.....	80
A mellék.....	80
Fáradékonyság	81
Reggeli hányinger, amely a nap bármely szakában beköszönthet	82
Puffadás.....	83
Gyakori vizezés	83
Fejfájás.....	84
Székrekedés	85
Görcsök.....	85
Első nap a terhesgondozáson	86
Miről lesz szó?.....	86
Fizikális vizsgálat	90
Alapvető vizsgálatok.....	91
Milyen jele mutatkozik annak, ha baj van?.....	94
Vérzés.....	94
Vetélés.....	95
Méhén kívüli terhesség	96
Apukák: hogyan fogadjuk a nagy hírt?	97
6. fejezet: A második trimeszter.....	99
A magzat fejlődése a második trimeszterben	99
Újabb változások a testedben.....	102
Szórakozottság és ügyetlenség	102
Kellemetlen gázok.....	102
Haj- és körömnövekedés	103
Gyomorégés.....	103
Alhasi és ágyéktáji fájdalom	104
Orrdugulás.....	105
Orrvérzés és vérző fogíny.....	105
Változások a bőrön	105
Terhesgondozás a második trimeszterben	107
Hogy derül ki, ha baj van?	107
Vérzés.....	107
Magzati rendellenességek.....	108
Méhszáj-elégtelenség.....	108
Mikor van szükség segítségre?	109
Apukák figyelmébe: gyarapszik a kismama	110
7. fejezet: A harmadik trimeszter.....	111
A baba felkészül a születésre	111
Rengések és hullámok: magzati mozgások a harmadik trimeszterben	112
A légzőizmok mozgásai	113
Csuklás a méhen belül.....	113
Újabb változások a testedben.....	114
Esések és más apró balesetek.....	115
Braxton–Hicks-összehúzóadások	115
Carpalis alagút szindróma	116
Fáradékonyság	117
Aranyeres problémák.....	117

Álmatlanság	118
Leszáll a has.....	119
Terhességi kiütések és bőrvizsketés	120
Felkészülés a szoptatásra	121
Isiász	122
Légszomj	122
Terhességi csíkok	122
Vizedés	123
Stresszinkontinencia	123
Visszerek.....	124
Felkészülés a szülésre	125
Szülési terv.....	125
Vissza az iskolapadba: szülési tanfolyamok.....	125
Császármetszés anyai kérésre	127
Ki legyen veled a szüléskor?.....	128
A szülés időzítése.....	129
Gátmasszázs	129
Terhesgondozás a harmadik trimeszterben	130
Szóba jöhető gondok.....	130
Vérzés	130
Farfekvés vagy medencevégű fekvés.....	131
Csökkenő magzatvíz mennyiség	131
Csökkenő magzati mozgások.....	131
Magzati növekedési problémák	132
Szivárgó magzatvíz	133
Preeclampsia	133
Koraszülés	134
Ha a baba csak nem akar kijönni	135
Irány a kórház	135
Mit tegyél a bőrdöbbe?	135
A megfelelő autósülés kiválasztása és használata.....	137
Apukáknak – a célvonal közelében.....	138
8. fejezet: Magzati vizsgálatok.....	139
Magzati diagnosztikai tesztek az első trimeszterben.....	139
Chorionboholy-mintavétel.....	142
Korai amniocentézis	144
Vizsgálatok a második trimeszterben	144
Vérvizsgálatok a második trimeszterben.....	144
Kép a hangból: ultrahangvizsgálat.....	148
Amniocentézis	151
Egyéb magzati vizsgálatok	155
Vizsgálatok a harmadik trimeszterben	156
B típusú Streptococcus-teszt	156
A tüdő érettségi állapotának felmérése	156
A baba aktuális egészségi állapotának felmérése.....	156
9. fejezet: Terhesség hétről hétre	161
0–4. hét.....	162
5–8. hét.....	163
9–12. hét.....	163

13–16. hét.....	164
17–20. hét.....	165
21–24. hét.....	165
25–28. hét.....	166
29–32. hét.....	166
33–36. hét.....	167
37–40. hét.....	168
40–42. hét.....	169

III. rész: Szülés: a nagy esemény, és a fáradalmak kiheverése..... 171

10. fejezet: Szívecském, azt hiszem, szülök! 173

Ez már biztosan a szülés?.....	173
Változások, amelyek beharangozzák a szülés közeledtét.....	174
Ez álvajúdás, vagy már az igazi?	175
Mikor jelentkezz a szülészetten?.....	176
Helyzetfelmérés belső vizsgálattal	177
Felvétel a kórházi osztályra.....	178
Berendezkedés a kórházi tartózkodásra.....	178
Ismerkedés a kórházi felszereléssel	179
A baba megfigyelése.....	180
Magzati szívhang.....	180
További vizsgálatok a magzat egészségének ellenőrzésére.....	182
Ha kell egy kis lökés: megindított szülés	182
Elektív szülésindítás	183
Szülésindítás orvosi szükségszerűségből.....	183
Hogyan indítják meg a szülést?	184
Szülési „rásegítés” – fájáserősítés.....	185
Rálátás a nagy egészre: a szülés egyes stádiumai és jellemzőik	186
Első stádium	187
Második stádium.....	190
Harmadik stádium.....	190
Mit kezdjünk a fájdalommal?.....	190
Szisztémás gyógyszerek.....	191
Környéki érzéstelenítés.....	192
Általános érzéstelenítés	196
Alternatív szülési módok	196
Szülés fájdalomcsillapítás nélkül	196
Otthonszülés	197
Vízben szülés.....	197

11. fejezet: Világra jön a baba 199

Hüvelyi szülés	199
A kitolás	201
Gátmetszés	204
Elhúzódó kitolási szakasz	205
A nagy pillanat: a baba világra jövele	206

A méhlepény születése.....	207
A gáttájék rendbetétele	207
Kis segítség a természetnek: operatív hüvelyi szülés.....	208
Császármetszés.....	209
Érzéstelenítés császármetszés alatt.....	210
A császármetszés lehetséges okai.....	211
Felépülés a császármetszésből.....	213
Gratulálunk! Megcsináltad!.....	214
Szülés utáni remegés	214
Szülés utáni vérzés	214
Felsír a baba	215
A baba állapotának felmérése	215
A köldökzsinór elvágása	216

12. fejezet: Hahó, világ! Itt vagyok, ragyogok! 217

Milyen az én drágaságom?.....	217
Magzatmázzal bevonva	218
A fej alakja: duzzanat és csúcsfejűség.....	219
Véraláfutások.....	220
Pöttyök, foltok és egyebek.....	220
Az újszülött haja.....	221
Végtagok.....	222
Szemek és fülek	222
Külső nemi szervek és mellek	222
Köldökzsinór	223
Az újszülött mérete.....	223
A baba légzése.....	223
Mi történik majd a kórházban?	224
A baba felkészítése a méhen kívüli életre.....	225
A bélműködés fejlődése	226
Körülmetélés: érvek és ellenérvek.....	226
Intenzív újszülöttellátás	227
A gyermekorvos első látogatása.....	228
A baba szívverésének és keringésének változásai.....	228
A baba súlyának alakulása.....	229
Apukáknak: végre otthon – az új családdal.....	229

13. fejezet: Felépülés a szülés után..... 231

Szülés utáni lábadozás	231
Milyen újdonsült anyukának lenni?	232
Szülés utáni vérzés	232
Gátfájdalom.....	233
Vizesedés	235
Vizelési gondok	235
Küzdelem az aranyérrel	236
Székelési nehézségek.....	237
A felépülés otthon folytatódik.....	237
Felépülés császármetszés után.....	238
A megfigyelőben.....	238
Lépésről lépésre.....	238
Császármetszés utáni fájdalmak.....	240

Mit tehetsz a műtét utáni fájdalom ellen?.....	241
Felkészülés a hazatérésre	241
A felépülés otthon folytatódik.....	242
További változások a szülés után.....	244
Izzadás.....	244
A mellék és a tejbelövellés.....	244
Hajhullás	244
Szülés utáni kedélyzavar.....	245
A szülés utáni depresszió jelei	246
A szülés utáni első felülvizsgálat	248
Visszatérés a rendes kerékvágásba.....	248
Nyerd vissza a kondíciód!.....	248
A súlytöbblet leadása.....	250
Szülés utáni étrend	251
Vitaminok.....	251
Kegel-gyakorlatok	251
Újra szex.....	252
Fogamzásgátlás	253
14. fejezet: A baba táplálása	255
Mell vagy cumisüveg?	255
Érvek a szoptatás mellett.....	256
A cumisüvegből történő etetés előnyei	257
Felkészülés a szoptatásra	258
A tejtermelés mechanizmusa	260
Szoptatási pozíciók.....	261
Hogyan segíthetsz a babának rákapni a mellre?	262
A szoptatás menete	263
A szoptató anyuka étrendje.....	265
A fogamzásgátlás lehetőségei.....	266
Milyen gyógyszereket szedhetsz?	266
Gyakori problémák	267
Ikrek szoptatása	271
Tápszerezés kezdőknek	272
A tej elapasztása	272
Hogyan válassz cumisüveget?.....	272
Etetés cumisüvegből	273
A baba emésztőrendszerének fejlődése	275
IV. rész: Kisebb-nagyobb gondok	277
15. fejezet: Terhesség – nehézségekkel	279
Mit számít a kor?.....	279
Anyukák harmincon túl.....	280
Idősödő apukák.....	282
Nagyon fiatal anyukák	283
Kettős és többes ikrek	283
Milyenfajta ikrek vannak?	284

Hogyan dönthető el, hogy egypetéjű vagy kétpetéjű az ikerpár?.....	284
A Down-szindróma szűrése ikerterhességben.....	287
Genetikai szűrés ikerterhességben.....	287
A magzatok egyedi azonosítása.....	288
Az ikreket váró kismamák mindennapi élete.....	289
Ikerszülés.....	291
Sajátos problémák többmagzatos terhességekben.....	292
A koraszülés előrejelzése ikerterhességben.....	295
Mikor jöjjön a következő baba?.....	296
Minden terhesség más.....	296
Szülés korábbi császármetszés után.....	297
Rendhagyó családok.....	300
Hogyan készítsd fel a gyermeke(i)det az új jövevény érkezésére?.....	300
Mi lesz, amikor közlöd a hírt?.....	300
A gyermekfelügyelet megszervezése a szülés idejére.....	301
Hazatérés.....	302
16. fejezet: Zúros helyzetek.....	303
Korai vajúadás és koraszülés.....	304
A koraszülés előrejelzése.....	306
A korai vajúadás leállítása.....	307
A koraszülés megelőzése.....	307
Néha a korai szülés a legjobb döntés.....	308
Praeclampsia.....	308
A méhlepénnyel kapcsolatos problémák.....	310
Elöl fekvő lepeny (placenta praevia).....	310
Lepényleválás.....	312
A magzatvízzel és a magzatburokkal kapcsolatos problémák.....	313
Túl sok magzatvíz.....	313
Túl kevés magzatvíz.....	314
Idő előtti burokrepedés.....	314
A magzati növekedés problémái.....	315
Az átlagosnál kisebb babák.....	315
Az átlagosnál nagyobb babák.....	317
Vércsoport-összeférhetetlenségek.....	318
Rh-összeférhetetlenség.....	318
További vércsoport-összeférhetetlenségek.....	320
Teendők farfekvés esetén.....	320
Túlhordás.....	322
17. fejezet: Terhesség – betegen.....	325
Fertőző betegségek a terhesség alatt.....	325
A húgyhólyag és a vese fertőzései.....	325
Bárányhimlő.....	327
Mégfázás és influenza.....	328
Szezonális allergiák és szénanátha.....	330
Citomegalovírus- (CMV-) fertőzés.....	331
Rózsahimlő (rubeola).....	332
Fertőző májgyulladás (hepatitisz).....	332

Herpeszfertőzések	332
HIV	333
Listeria.....	334
Lyme-kór	334
Parvovírus-fertőzés.....	335
Vírusos gyomor- és bélfertőzések.....	335
Toxoplazmózis	336
Hüvelyi fertőzések	337
Eleve fennálló egészségügyi problémák	338
Asztma.....	338
Idült magas vérnyomás	339
Mélyvénás trombózis és tüdőembólia	339
Diabétesz.....	340
Miómák.....	342
Immunológiai problémák.....	342
Gyulladásos bélbetegség	344
Epilepszia.....	344
Pajzsmirigybetegségek.....	345
18. fejezet: Ha bekövetkezik az, amitől mindenki fél.....	347
Ismétlődő vetélés.....	348
A magzat elvesztése a terhesség késői időszakában	349
Fejlődési rendellenességek.....	350
Hová forduljak segítségért?.....	351
Túllépni a gyászon.....	351
<i>V. rész: Top 10</i>	<i>353</i>
19. fejezet: Tíz dolog, amit senki sem ver nagydobra	355
A terhesség valójában tovább tart, mint kilenc hónap.....	355
Az emberek halálra fognak idegesíteni	356
Az első trimeszterben ki lesz a facsarva.....	356
Tényleg fáj, amikor húzódnak a méhszalagok	356
A hasad mágnesként vonzza majd a kezeket	357
„Fél véka ezüstér’, fél véka aranyér’...”	357
Szülés közben olykor lehetetlen visszatartani a széket	358
A baba megszületik, a súly marad	358
A kórházakban nem adnak betétet.....	358
A tejbelövellés nem tréfadolog, és a szoptatás sem sétagalopp	358
20. fejezet: Tíz dolog, amit te is megfigyelhetsz az ultrahangon.....	361
Az ülőmagasság mérése.....	361
Az arc	362
A gerinc	363
A szív	363
A kezek.....	364
A lábak	365
Magzati profil	365

XX **A terhesség** _____

Háromdimenziós ultrahang.....	366
Kisfiú!.....	366
Kislány!.....	367

Tárgymutató	369
--------------------------	------------