

# Rismamancpló

Példa Éva



*Szívem alatt ringattak...*

# Tartalomjegyzék

Előszó	2
Naptár	3
Várandós összefoglaló	4
Telefonszámok - elérhetőségek	5
Gyógyszerek és vitaminok	5
Ultrahang rövidítések	6
Orvosi vizsgálatok	7
Első trimeszter	8
Második trimeszter	32
Harmadik trimeszter	62
Gyermekem első fotója	92
Szülési terv	93
Babakelengye lista	94
Bevásárlás a kismamának	96
Kórházi csomag	97
Szülés utáni teendők	98
Fiú vagy lány?	99
Babanevek	100
Babaszoba	101
Babaszoba tervező	102
Babaváró vendég- és kívánságlista	103
Babalátogatási lista	104
Rúgás számláló	105
Kínai fogantatási naptár	106

# Előszó

Kedves Kismama!

Új fejezet nyílik életedben, amely izgalommal, új kihívásokkal, tapasztalatokkal és várakozással teli lesz.

Ebben az időszakban megannyi csodálatos mozzanat fog történni és körülölelni, melyeket érdemes papírra vetni, hogy aztán az impulzív élményeket könnyen feleleveníthesd. Ezeket a szép emlékeket később gyermeked is örömmel fogja majd olvasni, hogy milyen érzés is volt édesanyjának a szíve alatt hordania őt.

Köszönjük, hogy ezen a békével, harmóniával kövezett úton kiadványunk által elkísérhetünk.

Örömteli babavárást kívánunk!



“Én már azóta szeretlek,  
mikor még nem voltál más,  
csak pusztá gondolat,  
és a csillagok lüktették  
az égre képzelt mosolyodat.  
Aztán megdobbant a szíved szívem alatt,  
és én azóta a lelkemhez simítva hordalak.”

(ismeretlen szerző)

# Naptár

2024 - Október

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024 - November

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2024 - December

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025 - Január

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025 - Február

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2025 - Március

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025 - Április

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2025 - Május

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025 - Június

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2025 - Július

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2025 - Augusztus

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025 - Szeptember

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# Várandós összefoglaló

Fogantatás valószínű ideje:	2024. November 14.
Terhességi teszt:	2024. November 28.
Első szívhang:	2024. December 12.
Első magzatmozgás:	2025. Március 06.
Életképesség:	2025. Április 17.
Szülés valószínű ideje:	2025. Augusztus 07.
Várható csillagjegy:	Oroszlán

Első ultrahang kép

# Telefonszámok - elérhetőségek

Név	Elérhetőség	Megjegyzés

# Gyógyszerek és vitaminok

Gyógyszer/vitamin	Adagolás	Megjegyzés

# Ultrahang rövidítések

Rövidítés	Eredet	Jelentés
AC	abdominal circumference	has körfogata
ANB	absent nasal bone	hiányzó orrcsont
APD	anteroposterior diameter	has hosszirányú átmérője
BPD	biparietal diameter	fej keresztirányú átmérője
CRL	crown+rump length	ülőmagasság
EDD	estimated delivery date	szülés várható dátuma
FIB	fibula	szárkapocscsont
FL	femur length	combcsont hossza
GEST	gestational (week)	terhességi (hét)
GS	gestational sac	petezsák
HC	head circumference	fej kerülete
HR	heart rate	szívfrekvencia
HUM	humerus	felkarcsont
LMP	last menstrual period	utolsó menstruáció dátuma
NB	nasal bone	orrcsont
NT	nuchal translucency	nyaki redő vastagsága
OFD	occipitofrontal diameter	fej hosszanti átmérője
RAD	radius	alkarcsont
TAD	transverse abdominal diameter	has harántirányú átmérője
TIB	tibia	sípcsont
TTD	transverse thoracic diameter	mellkas átmérője
US GA	ultrasound gestational age	ultrahang szerinti terhességi hét
YS	yolk sac	szikhólyag



# Orvosi vizsgálatok

## Kötelező

✓	Hét	Dátum	Szűrővizsgálatok
	0-12		Teljes vérkép és vizelet vizsgálat, fogászat
	11-13		Ultrahang szűrővizsgálat
	18-22		Ultrahang szűrővizsgálat
	24-28		Terheléses vércukor vizsgálat
	24-28		Vérkép vizsgálat
	24-28		Vizelet vizsgálat
	30-32		Ultrahang szűrővizsgálat
	36-37		Vérkép, vese- és májfunkciók vizsgálata
	36-37		Vizelet vizsgálat
	38-40		Kardiotokográfus szűrővizsgálat

## Választható

✓	Hét	Dátum	Szűrővizsgálatok
	11-14		Integrált teszt: Down-kór és nyitott gerinc
	13		Chorion biopszia
	15-20		Quartett-teszt: Down-kór és nyitott gerinc
	17		Amniocentézis
	18		Terheléses vércukor vizsgálat
	24-32		3D és 4D ultrahang vizsgálat



# 1. hét

A terhesség kezdetét az utolsó menstruáció első napjától számítjuk, mivel a fogantatás pontos napját igen nehéz volna megmondani. Fontos megjegyezni, hogy **a megtermékenyülés időpontja nem feltétlenül azonos magával az együttléttel**, hiszen a **petesejt 12-24 óráig** termékenyíthető meg, **a spermiumok pedig két napig őrzik megtermékenyítő képességüket**.

Ezen a héten az utolsó menstruációd periódusa zajlik. Ez az időszak arra szolgál, hogy felkészülj a terhességre, és mindent megtegyél, hogy egészséges gyermeked szülessen.

**Hagyj fel mindenféle káros szokásoddal**, ami a magzatod életét veszélyezteti. Ilyen például az alkohol vagy a cigaretta. Természetesen ezeket már jóval korábban érdemes elhagyni.

Konzultálj az kezelőorvosoddal/háziorvosoddal az aktuálisan szedett gyógyszereidről, kérj tőle tanácsot **a várandósság alatt szedhető egyéb gyógyszerekről**, legyen szó akár csak egy megfázásról. Ugyancsak kérd ki véleményét a **magzatvédő vitaminokról**, illetőleg a **folsav szedéséről**, ami szintén magzatod egészséges fejlődését szolgálja.



# 1. hét

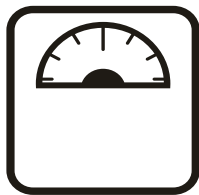
2024 Október / November

## ELSŐ TRIMESZTER

- az utolsó menstruációd periódusa
- káros szokások elhagyása
- orvosi konzultáció
- magzatvédő vitamin és folsav szedése

Has kerülete:

Testsúly:



Közérzetem és tüneteim:

Amiket kívánok:

31

Csütörtök

Farkas

1

Péntek

Marianna

Mindenszentek

2

Szombat

Achilles

3

Vasárnap

Győző

4

Hétfő

Károly

5

Kedd

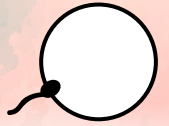
Imre

6

Szerda

Lénárd

## 2. hét



A második hét vége felé történik az **ovuláció (peteérés)**, amikor a petefészket elhagyja a megérett pete, és bekerül a petevezetőbe. Egy átlagos 28 napos ciklus esetén erre a 14. nap körül kerül sor; ilyenkor érdemes az együttlétek gyakoriságát sűríteni, hogy nagyobb esélye legyen a fogantatásnak.

A petevezetőben az érett petesejt spermiumok tömkelegével találkozik, ám csak egy lesz az, ami célba ér, és megtermékenyíti azt. Ebben a pillanatban egyesül az apai és az anyai DNS, s jön létre a zigóta. Ekkor gyermeked megkapja egyedi genetikai kódját, s minden eredendő sajátosságát (nemét, hajszínét, szemszínét stb.)

Előfordul, hogy több érett petesejt is bejut a petevezetőbe, és ha legalább kettő megtermékenyül, akkor máris **iketterhességről** beszélünk (kétpetéjű ikrek).

Más esetben az egy szem megtermékenyített petesejt válik két, genetikailag azonos részre (egypetéjű ikrek).

Ez idő alatt készül fel a méhnyálkahártya a zigóta beágyazódására, melyet a petefészkek által termelt progeszteron hormon segít.

A fogantatás után rövidesen (3-4 nap) megindul a **terhességi hormon (hCG)** termelése, mely a vérben, s később a vizeletben is megjelenik. Ennek kimutatásán alapul a **terhességi tesztek** működése.



# 2. hét

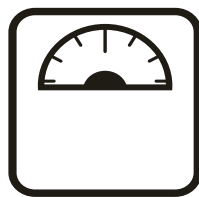
November

## ELSŐ TRIMESZTER

- a hét vége felé megtörténik az ovuláció és a megtermékenyülés
- létrejön a zigóta
- méhnyálkahártya felkészül a zigóta befogadására
- megindul a hCG termelés

Has kerülete:

Testsúly:



Közérzetem és tüneteim:

Amiket kívánok:

7

Csütörtök

Rezső

8

Péntek

Zsombor

9

Szombat

Tivadar

10

Vasárnap

Réka

11

Hétfő

Márton

12

Kedd

Jónás, Renátó

13

Szerda

Szilvia

# 3. hét



Ezen a héten az embrió befejezi vándorlását a petevezetékben, s megérkezik a méhüregbe. Ekkorra a zigóta már **32 apró sejtből áll**, és szederacsírának (morula) hívják.

Nem kell megijedni ha gyenge, **pecséltelő vérzést** tapasztalsz, a méhüregbe történő beágyazódáskor ez gyakran előfordul, s néhány nap után megszűnik. Azonban ha nem múlik a vérzés, mindenképpen keresd fel orvosodat, mert előfordulhat hogy a magzat a **méhén kívül tapadt meg** (méhén kívüli terhesség).

Bár a legtöbben ebben az időszakban még nem tudják, hogy a szívük alatt egy új életet hordoznak, érdemes a baba tervezésének első pillanatától odafigyelni az **egészséges táplálkozásra**, megfelelő mennyiségű pihenésre, s mindenféle **stressz kizárására**.

Célszerű utánajárni a szülészeti intézményeknek, hogy az ottani körülmények, adottságok, lehetőségek megfelelnek-e Neked, megegyeznek-e a Te elképzeléseiddel. **Érdeklődj orvosokról, szülésznőkről, dülákról**, fontos, hogy ki/kik vezénylik le életed (és már nem csak a tiéd) ezen fontos szakaszát.



Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.

# 3. hét

November

## ELSŐ TRIMESZTER



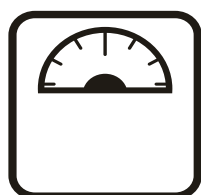
Az embrió akkora, mint egy mákszem.

Becsült hosszúsága:  
kb. 1 mm

Becsült tömege:  
kb. 0,01 g

Has kerülete:

Testsúly:



Közérzetem és tüneteim:

Amiket kívánok:

14

Csütörtök

Aliz

15

Péntek

Albert, Lipót

16

Szombat

Ödön

17

Vasárnap

Gergő, Hortenzia

18

Hétfő

Jenő

19

Kedd

Erzsébet

20

Szerda

Jolán