

# Rotterdam Bevalt

## Terhességi panaszok — tájékoztató

2-3. trimeszter

A terhesség alatt sok kellemetlenség teljesen normális és ártalmatlan. Az alábbiakban a leggyakoribb panaszokat mutatjuk be, praktikus tanácsokkal. Ha bizonytalan vagy, vagy a panasz súlyos — mindig hívj minket!

### 1. Székrekedés (obstipatie)

A progeszteron lassítja a bélmozgást, a vaspreparátumok tovább ronthatják. Nagyon gyakori panasz — de sokat tehetsz ellene.

#### Mit egyél?

- **Rostbevitel:** kizárólag teljes kiőrlésű termékeket használj — fehér kenyér, fehér rizs, fehér tészta kerülendő
- **Zöldség:** naponta legalább 200 g friss zöldség — brokkoli, spenót, sárgarépa, borsó
- **Gyümölcs:** szilva, aszalt szilva, körte, alma (héjával)
- **Psylliumhéj / Metamucil:** naponta 1 tasak langyos vízzel — hatékony és biztonságos terhesség alatt
- **Folyadék:** napi minimum 2-2,5 liter víz — a rost csak folyadékkal működik!
- **Mozgás:** napi 20-30 perc séta serkenti a bélmozgást

Ha diéta és Metamucil sem segít: lactulose (pl. Duphalac) biztonságos terhesség alatt — kérdezd a verloskundigét.

### 2. Gyomorégés (brandend maagzuur)

A méh nyomást gyakorol a gyomorra, a progeszteron lazítja a záróizomot — mindkettő refluxhoz vezet. A 2. trimesztertől egyre gyakoribb.

#### Mit tehetsz?

- Egyél kisebb adagokat, 5-6-szor naponta
- Kerüld a zsíros, fűszeres ételeket, kávé, szénsavas italokat, csokoládét
- Fekvés előtt 2-3 órával ne egyél
- Emeld meg az ágy fejét — extra párnával
- Tej, joghurt, mandula átmenetileg enyhít
- Rágógumi rágás fokozza a nyáltermelést és semlegesíti a savat
- Gyógyszer: Rennie, Gaviscon vagy Pantoprazol — verloskundigével egyeztetve

---

### 3. Aranyér (aambeien / hemorrhoiden)

A méh nyomása a visszerekre, székrekedés és a megnövekedett vértérfogat mind hozzájárulnak az aranyér kialakulásához. Nagyon gyakori terhesség alatt.

#### Mit tehetsz?

- **Megelőzés:** székrekedés elkerülése — rostdús étrend, Metamucil, sok folyadék (lásd fent)
- **Hűtés:** hideg borogatás (jeges vizes kendő) csökkenti a duzzanatot és enyhíti a fájdalmat
- **Ülőfürdő:** langyos vízben 10–15 perc, naponta 1–2-szer
- **Xylometazolin orrspray:** a xylometazolin tartalmú orrspray (pl. Otrivin) közvetlenül az aranyérre alkalmazva összehúzza az ereket és csökkenti a duzzanatot — ezt a gyakorlatunk ajánlja
- **Kenőcs:** Anusol, Faktu vagy Proctosedyl kúp/kenőcs — gyógyszertárban kapható
- Kerüld a hosszas ülést és állást
- WC-n ne erőlködjál — ha nincs ingere, ne ülj sokáig

Az aranyér általában szülés után magától javul. Ha vérzés, erős fájdalom vagy prolapsus van: szólj nekünk!

---

### 4. Medencefájdalom, bandenpijn és szúrások

Ebben a fejezetben két különböző — de sokszor összetévesztett — panaszt magyarázunk el.

#### A) Bandenpijn és szúrások (ligamentumfájdalom) — ártalmatlan!

A méh növekedésével a tartószalagok (ligamentum rotundum) megnyúlnak. Ez szúró, nyilalló fájdalmat okozhat az ágyék két oldalán — különösen hirtelen mozdulatokkor, köhögéskor, nevetéskor. **Ez teljesen normális és ártalmatlan.**

#### ✓ Ezt érezheted — ne ijedj meg!

Éles szúrás az ágyékban vagy az oldalakon, hirtelen mozdulatokra. Rövid ideig tart és magától elmúlik. Nem veszélyes a babára. Pihenj meg, lélegezz mélyen — általában percekben belül megszűnik.

#### B) Medencei övfájdalom / SPD (bekkenpijn)

A relaxin hormon lazítja a medencei ízületeket. Ha az ízületek instabillá válnak, tartós fájdalom alakulhat ki a szeméremcsont és a keresztcsont területén. Ez már kezelést igényel.

#### Mit tehetsz SPD esetén?

- Kerüld az aszimmetrikus mozgásokat: lépcsőzést, széles lépéseket
- Ülve húzd fel a zoknit/harisnyát — soha ne állva
- Alváshoz tedd a párnát a térded közé (oldalfekvésben)
- **Bekkenfysiotherapeut** sokat segíthet — verloskundigéd ajánlhat egyet
- Medencepánt (bekkengordel) vizsgálat után ajánlott

---

## 5. Szédülés (duizeligheid)

A vérnyomás csökkenhet terhesség alatt, különösen hirtelen felálláskor vagy hosszan állva. Vashiány is okozhat szédülést.

### Mit tehetsz?

- Állj fel lassan — ne hirtelen
- Kerüld a hosszas állást meleg, zárt helyen
- Igyál eleget, egyél rendszeresen
- Ha szédülés mellé szívdobogás, sápadtság is társul: vérvizsgálat szükséges

Tartós vagy súlyos szédülésnél mindig szólj nekünk!

---

## 6. Fáradtság (vermoeidheid)

Az első trimeszterben jellemző erős fáradtság a 3. trimeszter felé visszatérhet.

### Mit tehetsz?

- Hallgass a tested jelzéseire — pihenj, ha szükséges
  - Rövid napközbeni sziesza (20–30 perc) energizál
  - Ellenőrizd a vasbevittet — vashiány fáradtságot okozhat
  - Rendszeres könnyű mozgás (séta, úszás) csökkenti a fáradtságot
  - Kérj segítséget a háztartásban — ez nem gyengeség!
- 

## 7. Lábgörcs (beenkramp)

Főleg éjszaka, a borjúizomban jelentkezik. Magnéziumhiány és keringési változások állhatnak a háttérben.

### Mit tehetsz?

- Görcs esetén: húzd fel a lábfejed magad felé és nyújtsd ki a térded
  - Magnézium-gazdag ételek: diófélék, banán, sötétzöld zöldségek
  - Kerüld a hosszan tartó állást napközben
  - Lefekvés előtt rövid séta és lábnyújtás
  - Tartós panasznál: magnézium-szupplementáció (orvossal egyeztetve)
- 

## 8. Duzzadt lábak és bokák (oedeem)

Enyhe ödéma a 2–3. trimeszterben normális — különösen meleg időben és este.

### Mit tehetsz?

- Emeld meg a lábaidat pihenés közben
- Kerüld a hosszas állást és mozdulatlan ülést
- Terhességi kompressziós harisnya (steunkousen) segíthet
- Igyál eleget — a folyadékhiány rontja az ödémát
- Mérsékelj a sóbevittet

### ⚠ Figyelem!

Ha a duzzanat hirtelen és erős — különösen az arcon, kezeken, háton — és fejfájással vagy látászavarral jár: azonnal hívj minket! Ez preeclampsie jele lehet. Telefon: 06-51 99 69 03

---

## 9. Hátfájás (rugpijn)

A súlyközpont előre tolódása és az ízületek lazulása hátfájást okozhat.

### Mit tehetsz?

- Figyelj a tartásodra — ne görnyedj előre
- Nehéz emelés kerülendő; ha muszáj, térdből emeld
- Úszás, aquagym kiválóan enyhíti a terhelést
- Terhességi párna oldalfekvéshez
- Meleg vizes palack a fájós területre

---

## 10. Carpal tunnel szindróma

Az ödéma miatti idegtömörülés zsibbadást, bizsergést okoz a kézben és ujjakban — főleg éjjel.

### Mit tehetsz?

- Éjszakára csuklórögzítő (polsspalk) — gyógyszerárban kapható
- Kerüld a hajlított csukló pozíciót alvás közben
- Rázd meg a kezedet, ha zsibbad
- A szülés után általában magától megszűnik

Tartós vagy erős fájdalomnál szólj nekünk.

---

## 11. Bőrváltozások

Terhesség alatt a bőr sok változáson megy át — ezek többsége normális és átmeneti.

### Mire számíts?

- **Striák:** rendszeres hidratálás (sheavaj, mandulaolajos krém) segíthet
- **Linea nigra:** a hasvonal elsötétülése — normális, szülés után halványodik
- **Chloasma:** arcon barnás foltok — magas faktorú nap elleni krém (SPF 50) ajánlott
- **Enyhe viszketés:** normális — parfümmentes hidratáló segít

#### ⚠ Figyelem!

Ha a viszketés súlyos és főleg a tenyérben és talpban jelentkezik (éjjel rosszabb): azonnal szólj nekünk! Ez intrahepatikus cholestasis (ICP) jele lehet.

---

#### ⚠ Fontos: Ne használj mesterséges intelligenciát (AI) orvosi tanácshoz!

Az olyan eszközök mint a ChatGPT, Google Gemini vagy más AI alkalmazások **nem helyettesítik a szakmai orvosi véleményt**. Az AI téves, hiányos vagy veszélyes információt adhat terhességgel kapcsolatban. Ha kérdésed van — bármilyen kicsi is — fordulj hozzánk közvetlenül: • Telefon: 06-51 99 69 03 (24/7) • WhatsApp: 06-51 99 69 03 • E-mail: info@rotterdambevalt.nl Mindig szívesen segítünk — erre vagyunk itt!

Weipoort 1, Rotterdam-Zuid  
rotterdambevalt.nl magyarszuleszno.nl

06-51 99 69 03 (24/7) Mindig telefonálj — ne  
WhatsApp-on! Semmilyen kérdés nem túl kicsi  
— szívesen segítünk!