

Kemény has a terhesség alatt

Mi számít normálisnak, és mikor kell felhívni minket?

A kemény has a terhesség természetes velejárója. Mégis okozhat zavart vagy aggodalmat — különösen akkor, ha nem tudod biztosan, hogy amit érzel, egyszerű feszültség-e, vagy valami más. Ez a tájékoztató elmagyarázza, mi történik a testedben, mikor számít normálisnak a kemény has, és mikor kell felhívni minket.

Mi a kemény has?

A kemény has a méhizom összehúzódásakor keletkezik. A hasad feszesnek, megfeszültnek vagy gömböszzerűnek érzed — néha csak néhány másodpercre, néha tovább. Nyomásérzet vagy kellemetlen érzés kísérhet, de nem feltétlenül fájdalmas.

Lehetséges okok — áttekintés

Ok	Jellemzők	Tennivaló
Braxton Hicks összehúzódások	Szabálytalan, 20-60 mp, nem erősödik, helyzetváltásra megszűnik	Normális – pihenj, igyál vizet
Babamozgás	Helyi feszülés rúgás/nyújtózás/fordulás közben	Normális – aktív baba
Teli hólyag / belek	Extra nyomás a méhre	WC-re menés segít
Mozgás / szex	Rövid összehúzódás aktivitás után	Rövid pihenés
Kiszáradás	Braxton Hicks-et kiválthat	Legalább 1,5-2 liter folyadék naponta
Stressz / fáradtság	Fokozott méhizom-feszültség	Légzőgyakorlatok, relaxáció

Mit tehetsz magad?

- Változtass testhelyeztet: Ülj le, ha állsz, vagy fekjüdj az oldaladra. A Braxton Hicks-összehúzódások gyakran elmúlnak.
- Igyál vizet: A kiszáradás gyakori kiváltó ok. Igyál egy pohár vizet, és várj 15-20 percet.
- Pihenj: Feküdj le, lehetőleg a bal oldaladra. Ez javítja a méh vérellátását.
- Langyos fürdő vagy zuhany: A langyos víz (nem forró) oldja az izomfeszültséget és enyhíti a kellemetlenséget.
- Lélegezz lassan: Segít a lassú, mély légzés — ahelyett, hogy visszatartanád a lélegzeted.
- Jegyezd fel a mintát: Figyeld meg, meddig tartanak és milyen gyakran jönnek az összehúzódások. Ez segít nekünk gyorsan felmérni a helyzetet.

Lépj kapcsolatba velünk, ha a következőket tapasztalod:

- Óránként több mint 4-6 kemény has, nyugalomban
- Az összehúzódások rendszeresebbé válnak (rövidebb időközök, hosszabb tartam)
- Kemény has együtt fájdalommal az alhasban, hátban vagy lágyékban
- Hüvelyi vérzés vagy folyadékvesztés
- Csökkent vagy hiányzó babamozgás
- Láz vagy influenzaszerű tünetek
- Egyszerűen nem érzed jól magad — akkor is, ha nem tudod pontosan megmondani, miért

⚠ Azonnal hívj minket — akár éjjel is — ha:

- Hirtelen erős hasfájás, amely nem múlik el
- Erős vérzés (piros vér, egynél több betétet átnedvesít)
- Rendszeres összehúzódások 37. hét előtt (lehetséges koraszülés)
- Az az érzés, hogy megindult a szülés

☎ 06-51 99 69 03

Felmérjük a helyzetet, és szükség esetén kapcsolatba lépünk a kórházzal.