

# Rotterdam Bevalt

Második trimeszter (14-28. hét) – Tájékoztató

## SPOEDNUMMER

# 065 199 6903

24 óra elérhetőség sürgős esetekben

### ✓ Mi normális ebben az időszakban?

#### Normális panaszok

Ezek kellemetlenek, de nem veszélyesek, ha enyhék és fokozatosan javulnak.

- ✓ **Hát- és medencefájdalom** → a méh súlya és a szalagok lazulása miatt
- ✓ **Rövid légszomj** → a méh felfelé nyomja a rekeszizmot
- ✓ **Bőr pigmentációja** → sötétebb vonalak a hason, melltartón
- ✓ **Szédülés állásakor** → vérnyomás változása miatt
- ✓ **Láb- és bokadagadás** → folyadékviszatarlás
- ✓ **Gyomorégés** → a méh felnyomja a gyomrot
- ✓ **Székrekedés** → a hormonok lassítják az emésztést

### ♀ Aktív maradás és sport

#### Ajánlott tevékenységek:

- **Séta, úszás, terhességi jóga** - biztonságos és egészséges
- **Gyenge erőnléti gyakorlatok** - könnyű súlyokkal
- **Nyújtás** - különösen a hát és a medence számára
- **Keringésjavító gyakorlatok** - láb- és bokamozgások

### Kerülendő sportok:

- **Kontaktsportok** (foci, kosárlabda, küzdősportok)
- **Mély búvárkodás** vagy nagy magasságú sporttevékenységek
- **Hason fekvős gyakorlatok** a 16. hét után
- **Túlzott megerőltetés** - ne lihegjen túlságosan

### Mikor hagyja abba a sportolást:

- • Vérzés, hasi fájdalom
- • Szédülés, gyengeség
- • Mellkasi fájdalom, légszomj
- • Rendszertelen szívverés

## Munkavállalói jogok

### Terhességi szabadság:

- **Mikor értesítse a munkáltatót:** lehetőleg a 15. hét körül
- **Kötelező pihenő:** az utolsó 6 hét a szülés előtt
- **Összesen:** 16 hét terhességi és szülési szabadság
- **Jogai:** munkahelyének védelme, nem bocsátható el

### Szülői szabadság:

- **Partneri szabadság:** maximum 1 hét közvetlenül a szülés után
- **Szülői szabadság:** 9 hét felosztható a szülés után
- **Fizetés:** részleges térítés (körülbelül 70% az állami támogatásból)

### Munkahelyi kockázatfelmérés:

- **Joga van kérni:** biztonságos munkakörnyezetet
- **Kerülendő:** nehéz emelés, káros vegyi anyagok, túlzott állás
- **Szükség esetén:** munkakör módosítása vagy otthoni munka

## Táplálkozás és kiegészítők

### Vitaminok:

- **D-vitamin:** minden nap folytatja a terhesség végéig \*
- **Vas:** szükség esetén vérszint alapján
- **Omega-3:** hal fogyasztása vagy kiegészítő

### Étkezési tanácsok:

- **Gyakori, kis adagok** a gyomorégés ellen
- **Rostban gazdag ételek** a székrekedés ellen
- **Sok folyadék** - legalább 2 liter naponta
- **Kalciumban gazdag ételek** - tejtermékek, zöld levelesek

## Orvosi ellátás ebben az időszakban

### Tervezett vizsgálatok:

- **20 hetes echo:** anatómiai ultrahang vizsgálat
- **Vérnyomás és súlyellenőrzés:** minden kontrollon
- **25-28. hét:** cukorterhelés teszt (diabetes szűrés)

### Opcionális vizsgálatok:

- **Amniocentesis:** 16-18. hét között (ha szükséges)
- **Genetikai tanácsadás:** családi előzmény esetén

## Szervezés

- **Ellenőrzések:** 4 hetente, 28. hét után gyakrabban
- **Szülésfelkészítő tanfolyam:** jelentkezzen a 24-26. hét között
- **Babaszoba berendezése:** ideális időpont elkezdni

- **Szülészeti kórház kiválasztása:** beszélje meg szülésznőjével

## Mikor hívjon azonnal?

**Hívja fel szülésznőjét, ha:**

**Erős hasi fájdalma van,** ami nem múlik

**Vérzik** (több mint néhány csepp)

**Hirtelen erős fejfájás** látási zavarral

**Erős duzzanat** az arcán, kezén

**Láz** (38,0 °C vagy magasabb)

**Nem érzi a baba mozgását** 24 órán át (28. hét után)

**Nagyon aggódik** bármi miatt

## Elérhetőségek

- **Szülésznő:** [név + telefonszám]
- **Munkaidőn kívül:** háziorvosi ügyelet
- **Életveszély esetén:** 112

### Spoednummer

065 199 6903

### Ons adres

Weipoort 1  
3075 EW Rotterdam

### Website

[www.rotterdambevalt.nl](http://www.rotterdambevalt.nl)

"Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés - ezért dolgozunk!"  
Rotterdam Bevalt - Eva Szabados & Roselie van den Berg