

Rotterdam Bevalt

Első trimeszter - Összefoglaló

Terhesség 1-13. hete

✂ **SÜRGŐSSÉGI SZÁM**

065 199 6903

24 órában elérhető sürgős segítségért

Mi normális az első trimeszterben?

- Fáradtság, sírás, ingerlékenység – hormonális változások miatt
- Hányinger és hányás – főleg reggel, de egész nap is lehet
- Az emlők érzékenyebbek, feszülnek
- Húzó, feszülő érzés az alhasban – a méh növekedése miatt
- Gyakoribb vizelési inger – a méh nyomja a hólyagot
- Rövid, szúró fájdalom az alhasban vagy lágyékban – szalagfájdalom

Ezek kellemetlenek, de **nem veszélyesek**, ha elmúlnak és nem tartósak.

Vitaminek és pótlás

Vitamin	Mikor?	Miért?
<input type="checkbox"/> Folsav (400 mcg)	Minden nap a 10. hétig	Gerinccsatorna-rendellenesség megelőzése
* D-vitamin (400 NE)	Egész terhesség alatt	Csontfejlődés, immunrendszer
<input type="checkbox"/> Jód	Ha nem eszel napi 4 szelet kenyeret	Baba agyfejlődéséhez
<input type="checkbox"/> Vas	Ha szükséges – szülésznő ajánlja	Vérszegénység megelőzése

Fontos vizsgálatok az első trimeszterben

Hét	Vizsgálat	Mit néz?
7. hét	Korai ultrahang (kérésre)	Szívhang, ektópiás terhesség kizárása
10. hét	Első hivatalos ultrahang	Fejlettség, várható dátum megerősítése
10-13. hét	NIPT vérvizsgálat (opcionális)	Down-, Edwards-, Patau-szindróma
12-14. hét	13 hetes genetikai ultrahang	Testi rendellenességek szűrése
16. hét	Gyermekágyas konzultáció	Lelkiállapot, kérdések, tervek

Mikor hívd a szülésznőt?

☐ Azonnal hívj, ha: · Erős vérzés · Erős hasi fájdalom · Hőmérséklet 38°C felett · Fájdalmas vizelés · Erős hányás (nem tudsz enni/inni)

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | www.rotterdambevalt.nl

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés - ezért dolgozunk!” - Eva Szabados & Roselie van den Berg