

## Harmadik trimeszter - Összefoglaló

Terhesség 28-42. hete

➤ **SÜRGŐSSÉGI SZÁM**

**065 199 6903**

24 órában elérhető sürgős segítségért

### Szalagfájdalom / húzó érzés

A harmadik trimeszterben gyakori a szalagfájdalom. Általában húzó, feszes érzés az alhasban vagy az ágyékban. A növekvő méh és a szalagok nyújtása okozza.

#### Hívd a szülésznőt, ha:

- Rendszeres keményedés vagy görcsök jelentkeznek
- Hüvelyi vérzés van
- A fájdalom nem csökken pihenésre
- Bizonytalannak érzed magad – inkább hívj feleslegesen!

### A baba mozgása

- Egyre többet és erősebben érzed a babát – ez jó jel!
- Figyelje a rendszeres mozgásmintát
- Ha a mozgás csökken: fekj 2 órát a bal oldaladra és számold a mozgásokat
- 10 mozgás 2 óra alatt megfelelő
- Ha kevesebb vagy eltérő mozgást észlelsz → azonnal hívd a szülésznőt vagy a kórházat!

### Szülési terv

- Gondold át, hol szeretnél szülni: otthon, kórházban vagy szülésközpontban
- Beszélj meg a szülési igényeket: fájdalomcsillapítás, partner jelenléte, szülési pozíciók
- Jegyezd fel fontos információkat és kívánságokat a szülési tervbe
- Oszd meg a szülési tervet a szülésznőddel a 36. hét körül

### Praktikus tudnivalók a harmadik trimeszterben

Téma	Mire figyelj?
Duzzanat	Enyhe duzzanat normális; súlyos vagy hirtelen duzzanat esetén azonnal hívj
Alvás	Bal oldalon fekvé a legjobb a vérkeringésnek
Mozgás	Könnyű séta, úszás, terhességi jóga ajánlott
Táplálkozás	Folsav, vas, omega-3 fontosak; kerülj a nyershalat
Utazás	Repülés a 36. hét után általában nem ajánlott