

HOGYAN KÉSZÜLJÜNK A GYEREKVÁLLALÁSRA?



**A FIATALOK CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉSÉT, A KISMAMÁK MUNKAERŐ-PIACI
ELHELYEZKEDÉSÉT SEGÍTŐ, INNOVATÍV CSALÁDBARÁT SZOLGÁLTATÁSOK ÉS KÖZÖSSÉGI
PROGRAMOK MEGVALÓSÍTÁSA A BÓDVA-VÖLGYE MENTÉN**

TÁMOP-5.5.1.B-11/2-2011-0027

BÓDVA-VÖLGYI KÖZÉLETI ROMA NŐK EGYESÜLETE

Tartalom

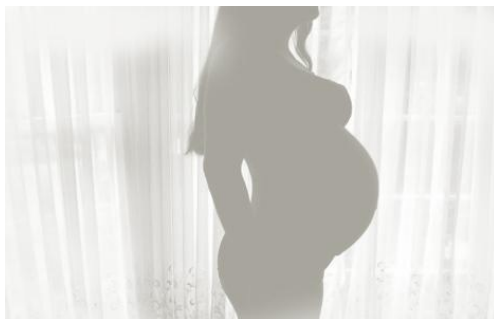
1	Gyermekvállalás - igen, vagy nem?	2
1.1	Miért szüljek fiatalon?.....	2
1.2	Miért várjak még?.....	3
2	Felkészülés a gyermekvállalásra	5
2.1	Életmódbeli változtatások.....	5
2.1.1	Dohányzás.....	5
2.1.2	Alkoholfogyasztás.....	6
2.1.3	Folsav, vitamin készítmények	6
2.1.4	Testmozgás.....	6
2.1.5	Fogamzásgátlás.....	6
2.2	Orvosi vizsgálatok.....	7
2.2.1	Nőgyógyászati vizsgálat	7
2.2.2	Általános orvosi vizsgálat.....	7
2.2.3	Gyógyszeres kezelés	8
2.3	Hogyan készülnek a gyermekvállalásra a férfiak?.....	8
3	Szülésre való felkészítés.....	10
3.1	A várandótság időszaka lelki szempontból	10
3.2	A magzat fejlődése hétről hétre	11
3.3	A gyermek megszületése – új családtag érkezik	15

1 Gyermekvállalás - igen, vagy nem?

A középkorban a 12-14 éves lányokat már házasságra és ezzel együtt gyermekvállalásra kényszerítették, ezzel szemben manapság a családalapítás a harmincadik, sőt nem ritkán a negyvenedik életév közelébe tolódik. Napjaink emancipált nője ugyanis „önmegvalósít”: dolgozik, karriert épít, jövőt alapoz, és a mindeközben felgyülemlett feszültséget kultúrával és/vagy bulikkal, utazásokkal igyekszik levezetni. És bizony, van is mit levezetni. Az életünk még sosem volt ennyire kényelmes, ugyanakkor nem lehet nem észrevenni, hogy sosem voltunk ennyire megterheltek testileg, lelkileg, mentálisan. A tizenéves lányok mostanság valamelyik oktatási intézmény igáját húzzák, és ezután is tanulnak még, általában a húszas éveik közepéig. Csak az iskolák sikeres elvégzése után következhet a munkakeresés, a felnőtt életbe való beilleszkedés, és egy szép jövő alapjainak a lerakása. Természetes, hogy a gyermekvállalás a hosszú távú tervek között szerepel.

1.1 Miért szüljek fiatalon?

Mert a szervezeted még friss és erős. Könnyebben veszi az akadályokat, és a felépülés is rövidebb idő alatt végbemegy. A nők fogamzó képessége 25 éves koruk körül van a csúcspontján. Ebben az életkorban valószínűleg már szereztél egy szakmát, sőt jó esetben állásod és kereseted is van. Mostanra alighanem elköltöztél a szüleidtől, de legalábbis saját életteret és életmódot alakítottál magad köré. 25 éves kor után a fogamzó képesség fokozatosan csökken. Ez nem azt jelenti, hogy később már nem eshetsz teherbe. Csupán arról van szó, hogy a fogamzás esélye ettől kezdve évről évre csökken.



Ha fiatalon vállalsz gyereket, készülj rá, hogy kimaradsz a kortársaid bulijaiból! Ugyanakkor vigasztaljon a tudat, hogy a harmincas éveid közepén – amikor még mindig fiatal és gyönyörű leszel – már nem kell kakis pelusok búvőkörében élned a mindennapokat. Nyugodtan elutazhatsz a pároddal egy romantikus hosszú hétvégére, mert okos nagyfiad/nagylányod már nélküled is kibír néhány napot. Azért is jó fiatalon szülni, mert így több időtök lesz a gyermek(ek) felnevelésére, hiszen magadról is tudhatod: nincs olyan életkor, amikor ne igényelné egy gyerek a szülei támogatását. A szülői értekezleten sokan irigyelnek majd a korodért és vonzó külsődért, és ha egy nyári délutánon együtt indultok fagyizni, vagy shoppingolni, az emberek gondolkodóba esnek, ha meglátnak: „Vajon a nővére, vagy a barátnője...?”

1.2 Miért várjak még?

Mert sok idegeskedést megspórolhatsz, ha később szülsz. Mondják, hogy a terhesség a legcsodálatosabb időszak egy nő életében. Igaz lehet ez, ha körülötted minden rendben van. Ha azonban anyagi gondok, vagy munkahelyi, párkapcsolati válság árnyékolja be az életedet, az áldott állapot könnyen átoknak tűnhet a szemedben. Természetesen problémák bármelyik életkorban adódhatnak. Harminc év fölött azonban a legtöbb ember lehiggad, megkomolyodik.

Ekkorra megalapozhatod az egzisztenciádat, megtalálhatod életed igazi párját, és egy kiegyensúlyozott, letisztult életben könnyebben, több türelemmel tudsz a kisbabád felé fordulni. Már nem fáj majd, hogy a szombat este ugyanolyan, mint a hétfő reggel, már nem sóvárogsz majd egy-egy szórakozóhely előtt elhaladva, hogy milyen jó lenne, ha... Okos, megfontolt, bölcs anya lehetsz, erős kitartással és mély szeretettel.

Ha úgy döntesz, hogy harminc fölött vállalsz gyereket, a húszas éveidben szabadon rendelkezhetsz az időddel és önmagaddal. Minimális kötelezettség és felelősség, maximális szabadság jellemezheti felnőtt léted első éveit.

Az okok, amiért később vállalunk gyermeket:

A család szerkezete nagyban megváltozott az elmúlt évtizedek alatt. A nemi szerepek változása, a nők egyenjogúságra való törekvése, sokak számára a szükség, kényszer vagy a kihívás miatt fontosnak tartott munkavégzés, általában a nehezebb megélhetés és kilátások és az egész világon egyre jellemzőbb versenyhelyzet az oka annak, hogy az iskolapadból kikerült lányok elsőre inkább

az egy-két vagy három diplomát, utazást, gyakorlatot és néhány nyelvvizsgát választják, nem pedig a pelenkázást.

Fiatal anyukák kontra... nem annyira fiatalok:

Azt mondják, a nagyon fiatal szülők lendületesek, vidámabbak, nem szorítják annyira korlátok közé gyerekeiket, mint idősebb társaik. Ugyanakkor kevésbé következetesek és felelősségteljesek is, egy érettebb anya kialakult világképpel és értékrenddel gyakran nagyobb stabilitást képes nyújtani a csemetének.

A fiatal szülő még nem „élt” eleget, kevesebbet, vagy épp semmit sem forgott társaságban, és mire eljut oda, hogy végre nem köti le annyira a gyerek, könnyen úgy érezheti, elmúlt felette az idő.

A későbbi gyermekvállalás esetében a nők nagy része kiegyensúlyozottabb, mert megtervezettebb az életük, az egzisztenciájuk, sokkal több sikerélmény érhette őket hivatásukban, tudtak a hobbijukkal foglalkozni, társadalmi életet élni. Általában megfontoltabbak, tudatosabbak.

2 Felkészülés a gyermekvállalásra

Ideális esetben **terhesség** akkor következik be, amikor mindkét partner ezt kívánja, a terhességre, a megszületendő utód felnevelésére felelősséggel felkészültek. Sajnos a terhességek jelentős százalékában ez ma még nincs így. Magyarországon különösen magas a nem kívánt terhességek aránya, s a születek száma is folyamatos csökkenést mutatott az elmúlt években. A kívánt és tervezett terhességek esetében is csak ritkán történik tudatos felkészülés a gyermekvállalásra. Sokan a terhességet a teszt pozitív eredménye alapján diagnosztizálják, és kedvező esetben ekkor gondolkoznak életmódváltozáson, a dohányzás elhagyásán, s jelennek meg nőgyógyászati vizsgálaton. Ekkora azonban már sok minden eldőlt: a hímvarsejt és a petesejt minőségét, a megtermékenyülés esetleg nem ideális feltételeit (magas vércukorszint, nőgyógyászati gyulladás, nem kívánt gyógyszerhatás) utólag már nem lehet módosítani. Kevesen tudják, hogy néhány alapvető óvintézkedéssel és vizsgálattal lényegesen javítani tudják a megszületendő gyermek esélyeit az egészséges életre.

Önök használják ki a lehetőségeket, biztosítsák gyermeküknek az új élet kezdéséhez a lehető legjobb esélyt! A terhességre való felkészülést célszerű a tervezett fogamzás előtt legalább három hónappal elkezdni. Tanácsaink ebben igyekeznek segíteni.

A megszülető magzat egészsége jelentős mértékben függ attól, milyen volt szülei egészségi állapota a fogamzás pillanatában. Ezt befolyásolhatjuk életmódbeli változtatásokkal, illetve az esetleges betegségek megfelelő kezelésével.

2.1 Életmódbeli változtatások

2.1.1 Dohányzás

Amennyiben dohányzik, a tervezett terhesség előtt mielőbb hagyja abba! Tudományos bizonyítékok alapján a dohányzás nemcsak a fogamzást késlelteti, de gyakoribb mellette a korai vetélés és a terhesség alatti vérzés is. Magasabb a koraszülés aránya, és az időre született újszülötteknek is kisebb a súlyuk, ha édesanyjuk dohányzik. A fogamzás szempontjából a partner dohányzása is káros. A dohányzás nemcsak a terhesség alatt kedvezőtlen a magzat számára, de az

újszülöttnek is több problémája lehet: gyakoribbak a fertőzések kórképei, sőt a bölcsőhalál is. A dohányzás elhagyása az egyik legegyszerűbb módja számos terhességi kórkép megelőzésének.

2.1.2 Alkoholfogyasztás

Különösen a túlzott alkoholfogyasztás akadályozza a terhesség kialakulását, így terhesség tervezése esetén mindenképpen kerülendő. Terhesség alatti alkoholfogyasztás gátolja a magzat növekedését, idegrendszeri fejlődését. Természetesen az alkalomszerűen elfogyasztott egy pohár bor, vagy sör biztosan nem okoz magzati rendellenességet, nagyobb mennyiségek fogyasztását azonban kerülje!

2.1.3 Folsav, vitamin készítmények

Egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás mellett Magyarországon hiányállapotok nem alakulnak ki. Ugyanakkor többszörösen igazolt a folsav kiegészítés jótékony hatása bizonyos fejlődési rendellenességek (pld. nyitott gerinc) megelőzésében. Bár ennek igazolásában világszerte ismerik és elismerik magyar kutatók szerepét, hazánkban mégsem vált általános gyakorlattá a fogamzás körüli folsav pótlás. A Folsav recept nélkül kapható készítmény, nemzetközi ajánlások napi 0.4 mg folsav bevitelét javasolják a fogamzás előtt és az első 12 terhességi héten. Amennyiben az előzményben velőcsőzáródási rendellenességgel született gyermek szerepel, indokolt lehet nagyobb adagok alkalmazása, erről orvosától kaphat részletes felvilágosítást.

2.1.4 Testmozgás

Rendszeres testmozgás bátran ajánlható a gyermek vállalása előtt éppúgy, mint terhesség alatt. Segít az állóképesség fokozásában, a jó fizikai és szellemi állapot megtartásában, a túlsúly leküzdésében. A túlhajszolt fizikai aktivitás, bizonyos versenysportok azonban akadályozzák terhesség kialakulását, így kerülendők. A heti néhány órás úszás, kerékpározás, kocogás elegendő a megfelelő erőnlét fenntartásához.

2.1.5 Fogamzásgátlás

Terhesség vállalása esetén értelemszerűen abbahagyja a fogamzásgátló módszer alkalmazását. Ha fogamzásgátló tablettát szedett, úgy három hónapos szünetet javaslunk a fogamzás előtt. Ennyi idő biztosan elegendő a gyógyszer teljes kiürülésére. A három hónap alatt valamilyen hagyományos fogamzásgátló

módszer, legcélszerűbben gumi óvszer használatát javasoljuk. Amennyiben terhesség a három hónapos várakozás előtt következne be, kétségbeesésre akkor sincs oka, kezelőorvosa segít majd megfelelő tanácsokkal ellátni.

Amennyiben méhen belüli fogamzásgátlóval (hurok, spirál) védekezett, kérje meg nőgyógyászát, távolítsa el. Az ekkor elvégzett nőgyógyászati vizsgálat lehetőséget teremt a rákszűrés elvégzésére, részletes tanácsadásra is. Egy menstruáció után minden további nélkül vállalkozhatnak terhességre.

2.2 Orvosi vizsgálatok

2.2.1 Nőgyógyászati vizsgálat

A tervezett gyermekvállalás előtt mindenképpen célszerű egy nőgyógyászati vizsgálat elvégzése. A rákszűrés negatív eredménye birtokában később, problémamentes esetben már nincs szükség koraterhességi bimanuális vizsgálatra. Ugyancsak elkerülhető, az esetleg nem teljesen negatív eredmény okozta - terhesség alatt egyáltalán nem kívánatos - aggodalom. Lehetőségünk van az esetleges elváltozások kezelésére is. Célszerű a nőgyógyászati gyulladásos betegségek kizárása, illetve kezelése. Az eredmények birtokában nőgyógyászával közösen megbeszélheti a speciális tennivalókat. Ezt alapvetően befolyásolják életkora, előzményi adatai, korábbi terhességeinek kimenetele, esetleges betegségei.

Mint látható az egyénre szabott tanácsadáshoz elengedhetetlen a személyes konzultáció. Mindenképpen említse meg a családban előforduló örökletes betegségeket. Tegye fel kérdéseit, ezek sokat segítenek nőgyógyászának a személyre szóló tanácsok megfogalmazásában. A nőgyógyászati vizsgálatra jelentkezzen partnerével együtt, a közös megbeszélés csak hasznukra lehet a továbbiakban.

2.2.2 Általános orvosi vizsgálat

Hazánkban a korai terhes gondozás része egy általános belgyógyászati vizsgálat, azonban több szempontból célszerűbb ezt már a terhesség előtti időszakban elvégeztetni. Az esetlegesen ekkor felfedezett belgyógyászati betegségek alapvetően befolyásolhatják a terhesség kimenetelét. Fokozottan indokolt egy kontrollvizsgálat ismert krónikus megbetegedésekben szenvedőknél. Bizonyos betegségek rontják a terhesség kimenetelét, más esetben a terhesség

súlyosbíthatja az alapbetegséget. Szükségessé válhat a gyógyszeres kezelés leállítása, módosítása: bizonyos gyógyszerek terhességben ellenjavalltak.

Magas vérnyomás esetén, annak megfelelő beállítása rendkívül fontos a terhesség alatti szövődmények kivédése szempontjából.

Cukorbetegség esetén még gondos odafigyelés mellett is kialakulhat számos szövődmény. Ezek jó része megelőzhető a vércukorszint megfelelő beállításával. Terhesség nem vállalható szájon át szedett készítmények mellett, mindenképpen inzulin terápiára való átállás szükséges.

Vesebetegség esetén indokolt a vesék állapotának gondos megítélése, hiszen terhesség alatt állapotromlásra kell számítanunk. Az orvostudomány fejlődésével ma már olyan állapotokban is lehetséges gyermekvállalás, ahol korábban ez elképzelhetetlen volt. Természetesen ilyenkor rendkívül szoros orvosi ellenőrzés indokolt, gyakran tartós kórházi bennfekvéssel, de a terhesség kimenetelét mindenképpen előnyösen befolyásolja, ha a gondozást már a fogamzás előtt elkezdjük.

2.2.3 Gyógyszeres kezelés

A gyógyszeres kezelést alapvetően célszerű kerülni, illetve a minimális szükségesre szorítani. Természetesen a korábban leírtaknak megfelelően bizonyos krónikus megbetegedések gyógyszeres kezelése nem elkerülhető, sőt éppen a sikeres gyermekvállalás érdekében indokolt. Bármilyen recept felírásakor tájékoztassa orvosát terhességvállalási szándékáról. Ugyancsak kerülje a vegyi anyagokat, s ne szedjen recept nélkül kapható gyógyszereket sem.

Nemcsak saját terhességét teszi ezáltal probléma mentesebbé, de gyermekének is a lehető legjobb feltételeket teremti a méhen belüli életre, s az egészséges újszülött korra.

2.3 Hogyan készülnek a gyermekvállalásra a férfiak?

Egy szoros, meghitt kapcsolatban mindkét felet foglalkoztatja valamilyen módon, hogy a „szerelemnek a gyümölcse” is beérhet előbb utóbb, de erről férfi módra keveset beszélnek.

Bizonyára mindenkinek vannak tippjei a saját párjára vonatkozóan, hogy milyen vágyak, fantáziák élnek benne majdani családjáról, apa szerepéről, gyermeknevelésről...

Vagy fogalmunk sincs róla? Ideje odafigyelni, milyen elejtett megjegyzéseket tesz családi, baráti, munkahelyi közegben... Ezekről megfelelő időben és hangon lehet majd tovább beszélgetni. De nem kell megijedni, ha csak lassan közelítenek egymáshoz a nézeteink.

Minden férfi nagyon egyedi, „párját ritkítja”, ezért a megértésük nagy odafigyelés, időt, sőt ráhangolódást igényel. Mégis, néhány általános jellemző ismeretében talán sikerül hamarabb rátalálni a mi párunk észjárására, és így a ráhangolódásra, megértő elfogadásra.

A férfiak elsősorban azt a felelősségteljes nyomást érzik át, hogy a gyermek számára nekik kell az alapvető biztonságot megteremtíteniük: szerető anyát, kenyeret, s a feje fölé földelet. Ez óriási nyomás, lelki teher az olyan férfin, aki komolyan veszi a saját szerepét az emberi kapcsolatokban. S ha úgy érzi, ezt nem tudja megadni gyermekének, vagy nem bízik abban, hogy ezt sikerül megadnia gyermekének, vagy nem bízik abban, hogy ezt sikerül megadnia, félő, hogy állandó feszültséggel (ha nem szorongással) fog élni, nem tud nyugodtan szembenézni önmagával, mert nem tudja elég jó embernek érezni önmagát, s ebből már következik, hogy a társához is csak feszültségek kíséretében tud fordulni.

Persze, ha olyan társat érezhet maga mellett, aki nem követelőző, hanem segíti, támogatja majd őt ebben a családfelelős szerepében, akkor a közös bizakodás légkörében hamarabb teret kaphat az öröm és a büszkeség. Talán ez a nyomasztónak megélt felelősség lehet az egyik fő forrása a férfiak apa szereptől való félelmének. S ez mindjárt le is fékezheti azt a természetes örömet, büszkeségérzést, hogy a saját élete folytatását, alkotó élete továbbvitelét láthassa meg a kis újszülöttnen.

3 Szülésre való felkészítés

3.1 A várandótság időszaka lelki szempontból

Sokan nem is gondolják, hogy a várandótság időszaka mennyire meghatározó tud lenni a gyermek fejlődése, az édesanya és gyermeke közt létrejövő érzelmi kapcsolat és kötődés szempontjából. Szakemberek tapasztalatai azonban igazolják, hogy a leendő édesanyában megjelenő aggodalom, félelmek, szorongások, feldolgozatlan emlékek, rossz érzések mennyire megterhelőek tudnak lenni, milyen nagymértékben kihatnak a születendő gyermekkel kapcsolatos anyai érzések alakulására. Köztudott tény, hogy a várandótság alatt tapasztalt fizikai rosszullétek egy részének háttérében lelki tényezők is hangsúlyos szerepet játszhatnak. A várandótság időszaka a sok hormonális, fizikai, külső változással – melyek viszonylag rövid idő alatt következnek be –, pszichés szempontból igen megterhelő tud lenni. A megváltozott élethelyzet, szerepek, élethosszig tartó felelősség vállalása egy másik kis lényért, aki kezdetben teljesen a szüleitől függ, rengeteg kérdést vethet fel. „El tudom-e majd tartani? Fogok tudni gondoskodni róla? Ki tudom-e majd fejezni a szeretetemet? Ő szeretni fog-e majd engem? Olyan lesz, amilyennek képzelem?” Bármilyen kérdés is fogalmazódik meg ilyenkor egy leendő anyukában, arra kell törekedni, hogy a lehető legjobb szülője lehessen gyermekének, azaz legjobb képessége szerint azt tudja közvetíteni a gyermeke felé, amit valóban át szeretne adni, amit értékesnek érez. A Donald Winnicott brit gyermekpszichiáter által megalkotott „elég-jó-anya” fogalom nem egy tökéletes gondozót takar, hanem sokkal inkább olyan valakit, aki aktívan képes alkalmazkodni csecsemője szükségleteihez, majd ezt a csecsemő igényeinek megfelelően képes fokozatosan csökkenteni.



Összefoglalva azt mondhatjuk tehát, hogy a gyermekvárás időszakában a női test jelzései, a változás, és az ezzel kapcsolatos érzelmek kerülnek előtérbe. Nagyon fontos ezekre odafigyelni, de a testi változások mellett ugyanolyan fontos azt is a felszínre hozni, hogy a születendő gyermek érkezése milyen érzéseket, köztük félelmeket vált ki elsősorban a leendő anyukából, hisz mindez együttesen segíti a szülésre való felkészülést.

3.2 A magzat fejlődése hétről hétre

A fogantatást követő 15-17. nap rendkívül fontos időszak a baba életében. Már ebben a korban eldől minden - génekkel kapcsolatos - tulajdonsága, jellemzője.

Így már ekkor elválik az, hogy milyen lesz a testalkata, a haja színe, minősége, a szeme színe, milyen lesz a tartása, a körmei formája, mire hasonlít majd, és még sorolhatnánk. Természetesen a neme is eldől a fogamzás pillanatában és sajnos a kromoszómákkal kapcsolatos betegségek is.

A 6. héten jelenik meg az embrió, valamint a kismamák számára oly gyönyörű lüktető hang, elkezd pulzálni a magzat szívcsöve.

A 7. héten (52-56-ik napon) megjelennek a magzat pici testén az alsó végtag bimbók.

A 8. héten már pontosan kivehető a felső és az alsó végtag kezdeménye. Az embrió ebben az időszakban naponta 1 mm-t növekszik. Majdnem minden lényeges belső szerve megvan, de természetesen még nagyon kezdetleges stádiumban. Megkezdődik a szem, a belső és középfül fejlődése, valamint a felsőajak és az orrhegy is felismerhető. Ekkortól mutatható ki a gerincoszlop, melynek már finom mozgása is megkezdődik, továbbá megindul az embrió vizelettermelése is.

A 9. héten már babaszerű alakot ölt az embrió: a szeme, szemhéja, sőt a kis fülkagylója vonalai is látszanak már. Nemcsak az egész testével képes mozogni, de a végtagjait is külön tudja mozgatni. Kezén már elkülönülnek az ujjai. A külső nemi szervek megjelenési formája a 9. hétig azonos a kislányok és kisfiúk esetében.

Az embrió a 10. hétre már egyre inkább babaszerű külsőt ölt és arcának részletei is már kezdenek kirajzolódni.

Kicsi szíve már szinte teljesen kifejlődött és számos belső szerve is megfelelően működik már.

Már nemcsak a kezén, de a lábain is elkülönülnek az ujjai.

Ínyében megjelenik a 20 tejfog kezdeménye.

A 11. hétre a babádnak már minden szerve kifejlődik.

A 12. hetes magzat hangszálai már kifejlődtek. Agya is teljesen kifejlődött, így már képes a fájdalmat is érezni. Izomzata fejlődésével a 80 mm-es magzat egyre többet mozog, sőt már ekkor szopizza a hüvelykujját. Kis szemeit szemhéjak fedik és zárva is maradnak a 26-ik hétig, hogy védjék, míg a retina ki nem fejlődik teljesen.

A 13. héten a külső nemi szervek már egyértelműen felismerhetőek, így jobb esetben már meghatározható a magzat neme.

A 14. hétre az egyre koordináltabb izomműködés miatt még több spontán mozgás figyelhető meg a magzatnál. Ebből azonban a kismama még semmit nem érzékel, a mindössze 10 cm-es babának már körmei is vannak a kis kezein és parányi lábujjain.

A 15 hetes magzat bőre még olyan vékony, hogy erecskéi átlátszanak rajta. Ízlelőbimbói már működnek, érzi a kismama által elfogyasztott ízeket. Csontjaiba egyre több kalcium épül be. A 13 és fél centis magzat szemei fölött már megjelenik a szemöldök. Az ajkait már szándékosan és koordináltan mozgatja.

A 16 hetes magzatnak már nemcsak szemöldöke, de szempillája is van. Egész testén jellemző a szőrzet megjelenése, még állát és homlokát is pihék borítják. A 16 cm-es babának a végtagjai teljesen kifejlődtek és az ízületei is jól működnek.

A magzat a 17. héttől folyamatosan hízik, vagyis zsír rakódik le a bőre alatt. Ez a későbbi hőszabályozás miatt rendkívül fontos, hiszen megvédi a testét a lehűléstől. Egyre gyakrabban és gyorsabban mozog.

Az ezt követő két hétben a magzat megkétszerezi a súlyát. Amikor ébren van, egyre többet rugdos, mozog, forgolódik.

A 19 hetes magzatnak már nő a haja. Pici testén védő viaszréteg, ismertebb nevén magzatmáz képződik. A baba kortyolgat az őt körülvevő vízből. A magzatmázból

leváló darabkákat a magzatvízzel együtt lenyeli, s ebből képződik majd az első béltartalom, a meconium, más néven magzatszurok. Ehhez a mája és az epehólyagja termelik az első emésztőnedvet.

A várandósság felére (a terhesség 20. hetére) már a legtöbb kismama számára érezhetőek a magzatmozgások. A magzatvíz jelentős növekedése ehhez elegendő teret biztosít a számára. Ebben az időszakban 80-100 grammot gyarapszik hetente a magzat.

A 21 hetes magzat már képes megkülönböztetni az ízeket. Különbséget tesz a magzatvízbe bekerülő édes és keserű ízek között. Bár súlya rohamosan gyarapszik, a bőre alatt még nincs elegendő zsírpárna, ezért kicsi teste még kissé ráncos. Apró kis ujjacskáin megjelenik az a bizonyos bőrléc-rendszer, ami az ujjlenyomatunk egyediségét adja.

A 22 hetes magzat ráncos kis bőre már vöröses, nem látszik át. Kívülről szinte teljes egészében magzatzőr borítja. Verítékmirigyei kifejlődtek és a leány magzatok petefészkében éretlen tüszők várakoznak.

23 hetes korban a magzat testének arányai már nagyjából olyanok, mint egy újszülötté, de természetesen még jóval soványabb, mivel a bőr alatt még nem halmozódott föl elegendő zsír. Szemei szinte teljesen kifejlődtek, de a 26-ik hétig még zárva maradnak.

A 24. hét vízválasztó a magzat életében. Már az elnevezése is megváltozik, ugyanis a szakemberek innentől az infans nevet javasolják, aminek jelentése olyan gyerek, aki még nem tud beszélni. Valóban, ha ekkor születik meg baba, akkor a koraszülött érkezése már szülésnek számít! Szerencsére ma már a 24. hétre érkező babáknak is komoly esélye van az életben maradásra, de tüdejének éretlensége miatt természetesen csak orvosi segítséggel.

A 25 hetes magzathoz már megfigyelhető a tipikus magzati póz. Karjait a mellkasára hajtja, kezecskéit ökölbe szorítja, térdeit pedig felhúzza. Akár tizenhat-húsz órát is alszik naponta.

A 26. héttől a baba nyitogatja szemeit, ugyanis a retina kialakulásával befejeződik a szemek szerkezeti fejlődése. Érzékeli a fény és sötétség, nappal és éjszaka változásait. Érzékeli a kismama által elfogyasztott ételek ízét. Az orvostudomány fejlődésének köszönhetően a 26. hétre született babáknak már van esélye az életben-maradásra.

A 27. hetes baba bőre alatt már megkezdődik a zsírréteg felhalmozódása, ilyenkor már kb. 1 kg a súlya, továbbá a hallórendszere már teljesen kifejlődik erre az időszakra.

A 28. hetes baba testének arányai már nagyjából megegyeznek a születési arányaival.

A 29. hétre a folyamatos zsírfelhalmozás miatt a baba bőre egyre kevésbé rancos és fejecskéjét már haj borítja. Ha ébren van, akkor nyitja és csukja szemét, és ha a kismama pocakján keresztül folyamatosan fény áramlik be hozzá, akkor a fény felé fordítja kis fejét.

A 30. héten a baba már kb. másfél kilót nyom. Ha ekkor megszületne, akkor már nagy valószínűséggel alkalmas lenne a méhen kívüli életre, de természetesen még koraszülöttnek számítana. A baba számára hosszú hónapokon keresztül a köldökszinór az őt tápláló vezeték. Ezen át nemcsak a hasznos tápanyagok jutnak el hozzá, hanem a kismama által fogyasztott károsító anyagokból is „részeseül”, ezért nagyon fontos odafigyelni az egészséges étkezésre és a káros szokások mellőzésére.

A baba 31. hetes korára már olyan fejlett, hogy lényegében a tüdején kívül minden szerve alkalmas lenne a kinti életre.

32-33 hetes korában a baba már közel 2 kg, és napjának nagy részét alvással tölti. Tüdeje folyamatosan fejlődik, lassan eléri az önálló működéshez szükséges fejlettségi szintet.

A legtöbb 34 hetes baba már fejjel lefelé helyezkedik el, a születéshez ideális pózt felvéve. Már kevesebbet mozog, mert egyre szűkösebb helye van rá, viszont a mozgatai erősek, néha fájdalmat is képesek okozni a mamának.

A 35 hetes magzat Tüdeje már szinte teljesen alkalmas a kinti életre. Ahogy idegrendszere tökéletesedik, egyre többet van ébren. Szemét gyakran nyitogatja.

36 hetes korban kezdi a baba kialakítani az ébrenlét és alvás napszakokhoz kötődő ritmusát.

A 37. hétre a baba az anya hasában lévő szűkös hely miatt már nem rugdalózik, inkább csak fészkelődik, végtagjait behajlítja.

A 38 hetes baba ultrahangfotóján már zsírpárnácskákat fedezhetünk fel a bokáján és a csuklóján - ez mutatja az érettségét. A feje már a medenceüregben van, így több hely jut a lábak és a popsi növekedésének.

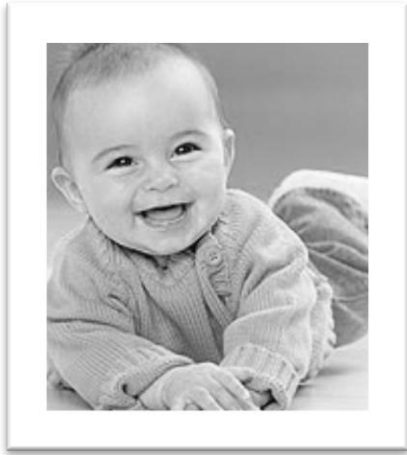
A 39 hetes baba már teljesen „kifejlett”. Már a tüdeje is eléri a szükséges érettségi szintet. Ellenálló képessége is jó, a baba már alkalmas a méhen kívüli életre.

A 40. hét a baba világrajövetelének ideje. A teljesen fejlett magzat már alkalmas a méhen kívüli életre, az édesanya szervezetén kívüli további fejlődésre. A szemeit és az ajkát kivéve az egész testét magzatmáz borítja, mely védi a magzatvíz feláztató hatásától. Egy érett újszülött átlagos hossza több mint 50 cm, és átlagos súlya 3400 gramm.

3.3 A gyermek megszületése – új családtag érkezik

A szülővé válás folyamatának utolsó, befejező mozzanata a gyermek megszületése. Mindazok a változások, melyek már a várandósság alatt elkezdődtek, most teljesülnek be. Míg korábban a pár készíthetett együtt ételt, vagy épp este tízkor úgy dönthetett, hogy a városban vacsorázik, ezt követően kötöttebb módon kell élniük egy ideig az életüket, hiszen egy törekeny, kiszolgáltatott gyermekhez is alkalmazkodniuk kell. Sok családban az éjjelek és nappalok ritmusa is felborul, a társas élet egy időre szünetel, legalábbis korlátozottabbá válik. Az időbeosztás, a költségek, a szabadidő a gyermek körül szerveződik újjá.

A gyermek megszületését követően az anya, aki a szülést követően folyamatosan a gyermeke mellett van, s aki elsősorban felelős azért, hogy a kicsi minden igénye be legyen töltve, könnyen beleesik abba a hibába, hogy mindeközben elfeledkezik férjéről, élettársáról. Emiatt sok férfi érzelmileg, és szexuálisan is elhanyagoltnak érzi magát. Ha az újdonsült apa türelmetlen, nem tud megértően viszonyulni igen nagy terhet hordozó párjához, és ugyanazt a szintű figyelmet követeli meg magának, amit akkor kapott, mikor még kettesben voltak, tovább nehezíti a helyzetet.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.