

lifestyle

Életmód tanácsok



SZEMÜNK FÉNYE,
ÉLETÜNK ÉRTELME:
a gyermek



Gyakorló háziorvosként napi rendszerességgel kell a gyermekvállalással kapcsolatos kérdésekre válaszolnom. Íme, ezek közül néhány.

MIÉRT HÁROM HÓNAP AZ AJÁNLOTT FELKÉSZÜLÉSI IDŐ A TERHESSÉGRE?

Ennek élettani okai vannak. Az a petesejt, amelyik megtermékenyülhet, három menstruációs ciklussal korábban választódik ki, és kezd el érni. Az érési folyamat körülbelül 85 nap. A spermiumok termelődése 80-90 napig tart. 3-6 hónappal a fogantatás előtt sokat tehetünk azért, hogy a lehető legegészségesebb gyermekünk születhessen.

ÉLETMÓDVÁLTÁS, KIEGYENSÚLYOZOTT VEGYES ÉTREND MÁR A FOGANTATÁS ELŐTT – EZT AJÁNLIJÁK. MIÉRT?

Az életmódváltás legfontosabb része a **dohányzás, drogfogyasztás, alkoholfogyasztás elhagyása**, a fejlődő magzatra potenciálisan veszélyes **gyógyszerek szedésének felfüggesztése**. A káros anyagok hónapokig az anya szervezetében maradnak, így mindenképpen szükséges jóval a tervezett fogantatás előtt felhagyni ezekkel. **Érdemes tudatosan bevinni olyan tápanyagokat (vitaminokat, enzimeket, antioxidánsokat, bioflavonoidokat) melyek segítik a mérgeanyagok kiürülését a szervezetből.** Fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás, és ezzel összefüggésben az **optimális testsúly elérése** is.

Az étel, amit megeszünk, nem csupán tápanyagot és energiát juttat a szervezetünkbe, hanem komplex molekuláris jelek, információk tömegét is, amelyek sejteink, sőt, génjeink működésére is hatással vannak. Nem a **táplálék** mennyisége és energiatartalma tehát a legfontosabb, hanem a **minősége, a benne lévő tápanyagok.** **Ha valaki beteg, például cukorbeteg, akkor a számára előírt táplálkozás alapelveit továbbra is be kell tartani. A Paleolit étrendet szeretném kiemelni a divatdiéták kalapjából.** Tudományos bizonyítékok vannak arra, hogy kedvező hatású policisztás petefészek szindróma (PCOS) fennállása esetén; ez a leggyakoribb női hormonrendszert érintő kór a fogamzóképes korú nők körében. Abban is segítségünkre lehet a paleolit táplálkozás, hogy ne hízzunk el a terhesség és szoptatás alatt.

MIÉRT FONTOS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET SZEDNI?

A terhesség idején megnő a szervezet igénye minden ásványi anyag, nyomelem és a vitamin iránt. A terhesség alatt, illetve már azt megelőzően szedett vitaminok bizonyítottan, jelentős mértékben csökkentik a velőcső-záródási és más fejlődési rendellenességek kialakulásának valószínűségét. Sajnos igazolt, hogy **megváltozott az élelmiszernövényeink összetétele, csökkent a vitamin- és ásványianyag-szintjük,** és közben egyre több káros vegyi anyag került az ételbe. Törekedni kell a minőségi táplálkozásra, és **célszerű elkezdeni jó minőségű, természetes eredetű étrend-kiegészítők fogyasztását.** A folsavnak kiemelkedően fontos jelentősége van már a fogantatás előtt, mert



csökkenti a velőcső-záródási rendellenességeket. Az embrió ezen fejlődési folyamata végbemegy, még mielőtt kiderül, hogy ő létezik, ezért célszerű komolyan venni az ajánlásokat.

TERMÉSZETES VAGY SZINTETIKUS VITAMINT SZEDJEN A KISMAMA?

A vitaminok működéséhez nem csupán a vitamin-molekulára van szükség, hanem mellette enzimekre, koenzimokra, kofaktorokra. Ezek mind megtalálhatóak a természetes vitaminforrásokban, de a szintetikus formulákban már nem minden esetben. **Magyarországi sajátosság, hogy jódihiányos területen élünk.** Nagyon fontos erre külön figyelmet fordítani. **A megtermékenyülésben számos tényező részt vesz,** például az A-, B-, C-, D-, E-vitaminok, a cink, szelén, a koenzimQ10. Kedvező hatásúak egyes gyógynövények is, mint például a maca, vagy a méhpempőben lévő fitoösztrogének.

MIÉRT FONTOS IDEÁLIS TESTSÚLLYAL TEHERBE ESNI?

A soványságnak és a kövérségnek számos kockázata van: befolyásolják a teherbeesést, a baba kihordásának a képességét, a születendő baba egészségét és életkilátásait. **Célszerű ezéért még a terhesség előtt elérni az ideális testsúlyt.** Nagyon körültekintően válasszunk módszert, mert nem cél, hogy egy kiéhezettett szervezetben fogadjon a baba!

MILYEN ORVOSI VIZSGÁLATOK SZÜKSÉGESEK TERHESSÉG ELŐTT?

A legfontosabbak a **nőgyógyászati rákszűrések, ha a családban előfordultak korábban örökletes genetikai betegségek, véralvadási zavarok, akkor feltétlenül figyeljünk erre is!** Ne feledkezzünk meg a **fogorvosról** sem! Mikor érdemes orvoshoz fordulni terhesség gyanúja esetén? **A terhességi gyanújelek** miatt általában a havi vérzés kimaradása után 1-3 héttel a kismamák gyanítják, hogy várandósak. Ezt teszttel meg is szokták erősíteni. Már ekkor érdemes orvoshoz fordulni, mert egy **fájdalmatlan hüvelyi ultrahang vizsgálattal ki lehet zárni a veszélyes méhen kívüli terhességet.** **A védőnői gondozásba vételnek legkésőbb a 12. hétig meg kell történnie.**

MIÉRT KELL TERHESGONDOZÁSON RÉSZT VENNI?

A terhesgondozás célja, hogy segítse a várandós nő egészségének megőrzését, a magzat egészséges fejlődését és egészségesen születését, megelőzze a veszélyeztetettséget és a szövődményeket, illetve azok megfelelő időben történő felismerését is elősegítse. Ez az átfogó egészségügyi szolgáltatás arra hivatott, hogy támogassa a nő felkészülését a szülésre, szoptatásra és csecsemőgondozásra. Általában

elmondható, hogy a 24. hétig 4 hetente, a 25. héttől a 36. hétig 3 hetente, ezt követően hetente ajánlott a terhesgondozáson való részvétel. **Terminus túllépése esetén naponta ajánlott a megjelenés.** Jó tudni, hogy Magyarországon a terhesgondozáson való részvétel - a terhesség alatt legalább négy alkalommal, koraszülés esetén legalább egyszer - az anyasági támogatás folyósításának egyik feltétele. Magyarországon a **terhesgondozás ingyenes,** de bizonyos vizsgálatok csak beutalóval vehetők igénybe. **A rendszer lehetőséget ad arra is, hogy térítési díj ellenében elvégeztessünk bizonyos szűrővizsgálatokat.** Szakmai körökben köztudott paradoxon, hogy bár a Down szindróma előfordulása a 35 év fölötti anyáknál gyakoribb, mégis, a magasabb születésszám miatt a 35 év alatti anyák szülik a Down szindrómás csecsemők nagy részét. Bátran faggassuk ki a védőnőt, a nőgyógyászt és a háziorvost a lehetőségekről, és döntsünk a fakultatív szűrésekről belátásunk szerint.

A TERHESGONDOZÁS SORÁN KÖTELEZŐ VIZSGÁLATOK

TERHESSÉGI HÉT	VIZSGÁLATOK
Első jelentkezés	hüvelyi UH, Vizelet, vérérvizsgálat (I. labor), vércsoport-ellenanyag, TORCH, beutaló: háziorvos, fogászat, EKG.
10. hét	Leletek értékelése, hüvelyi UH, vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, rákszűrés. Beutaló: 12. hetes UH-ra
12. hét	hüvelyi UH: I. UH szűrés: nyaki redő mérés!
14. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, UH. Beutaló: AFP, HBsAg.
16. hét	AFP vizsgálat. FONTOS AZ IDŐPONT PONTOS BETARTÁSA!
18. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, méhszáj vizsgálat. Beutaló: genetikai UH vizsgálatra.
20. hét	Genetikai UH vizsgálat: II. UH szűrés
22. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, hüvelyváladék tenyésztés. Beutaló: terheléses vércukor, vizelet, vérérvizsgálat (II. labor)
24. hét	Terheléses vércukor vizsgálat
26. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, méhszáj vizsgálat. Beutaló: ellenanyag szűrés Rh negatív anyák esetén.
30. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, fizikális vizsgálat. Beutaló: UH vizsgálatra.
32. hét	UH vizsgálat: III. UH szűrés
33. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, UH, fizikális vizsgálat
36. hét	Vizelet, vérnyomás-, testsúly mérés, hüvelyváladék tenyésztés, magzati szívhang és fizikális vizsgálat. Beutaló: Vérérvétel, vizelet, ellenanyag, (III. labor) UH.
37. hét	Vizelet, testsúly, vérnyomás mérés, NST. UH IV. szűrés
37. héttől	Magzatmozgás számolás (minden délután 20 percet)
38. hét	Vizelet, testsúly, vérnyomás mérés, NST.
39. hét	Vizelet, testsúly, vérnyomás mérés, NST.
39. és 1/2 hét	Vizelet, testsúly, vérnyomás mérés, magzati szívhang és fizikális vizsgálat
40. hét	Várható terminus ideje. Vizelet, testsúly, vérnyomás mérés, NST, ASK 2 naponként!!!
41. hét	Kórházi felvétel, OTT, NST, ASK, flowmetria (vér áramlás vizsgálat), UH

Rövidítések: hüUH - hüvelyi ultrahang / UH - hasi ultrahang / TORCH - Toxoplasma, Rubeola, védettség vizsgálat / HBsAg - hepatitis B vizsgálat / NST - magzati szívhang vizsgálat / ASK - amnioszkópia: magzatvíz színvizsgálata / OTT - oxitocin terheléses teszt

Lifestyle



VÁLASZTHATÓ VIZSGÁLATOK

Terhességi hét	Vizsgálatok	Megjegyzés
11-14. hét	Integrált teszt	Down-szindróma és nyitott gerinc-agyhiány szűrése
13. hét	Chorion biopszia	Magas genetikai kockázat esetén
15-20. hét	Quartett-teszt	Down-szindróma és nyitott gerinc-agyhiány
17. hét	Genetikai tanácsadás, amniocentézis	AFP eltérés esetén, 35 év felett
18. hét	Terheléses vércukor vizsgálat	Korábbi terhességi cukorbetegség esetén
24-32. hét	3 és 4 dimenziós ultrahang vizsgálat	(24-32. hét az ideális időpontja a 3 dimenziós ultrahangnak, egyébként bármikor elvégezhető)

KÜLÖNLEGES GONDOZÁST IGÉNYLŐ VESZÉLYEZTETETT TERHESSÉGEK

- Elhízott terhesek gondozása
- Fiatalkorúak terhessége
- Késői terhességvállalók
(35 év feletti először szülő és 40 év feletti többször szülő) gondozása
- Ikerterhesek gondozása
- Asszisztált reprodukcióval fogant terhesek
- Alapbetegséggel rendelkezők (pl. epilepsziások, cukorbeteg, neurológiai betegek stb.) gondozása

MIKOR GONDOLJUNK MEDDŐSÉGRE?

Meddőségről akkor beszélünk, ha rendszeres, fogamzásgátlástól mentes, gyermeket óhajtó szexuális élet ellenére egy év alatt terhesség nem jön létre. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) szerint Magyarországi meddőségi gyakoriság 15%, ez megfelel az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 10-15 % becsült előfordulási gyakoriságának. A Semmelweis Egyetem Nőgyógyászati Klinika felmérése szerint inkább a 18% a reális, ami riasztóan magas szám. A spermaszám ötven év alatt 53%-kal csökkent. A nőknél gyakori a policisztás petefészek tünetegyüttes.



Dr. Francia Boglárka
házi orvos, családterapeuta
manager

ÉRDEMES AZ ORVOSHOZ FORDULÁSSAL PÁRHUZAMOSAN TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI ELVEKET BEVETNI A CÉL ÉRDEKÉBEN?

Hippokratesz, akit az orvostudomány atyjának tartanak, azt tanította, hogy addig nem érdemes elkezdni egy beteget kezelni, amíg nem rendezték az illető emésztését és tápanyag-ellátottságát. Tehát azzal nem árthatunk, ha **lúgosítunk egy kis aloe vera gyógynövényvel, helyrehozzuk a bélfloóránkat, feltöltjük a vitamin- és ásványianyag-raktárainkat.** Bizonyított, hogy a folsav, az A-, E-, B6-, B12-, D3- vitamin, a cink fontosak a babaprogram során. A herében a C-vitamin koncentrációja 20-szor magasabb, mint a test más részeiben. A férfi szervezetben található összes szelén fele a herékben található. Az is köztudott már, hogy a tőzegáfonya, a propolisz, a bioflavonoidok és az antioxidánsok segíthetnek húgyivarszervi gyulladások esetén. Az almapektin képes mérgeanyagokat magához kötni, ezáltal segíti a szervezet méregtelenítését. A méhpempő, a perui maca, az adaptogén gyógynövények segítik a hormonegyensúly kialakulását.

HOGYAN LEHET MEGELŐZNI A KORASZÜLÉST?

A felszálló hüvelyfertőzések megelőzése fontos: probiotikum, propolisz, tőzegáfonya segíthet. Kerüljük a tangát! **Segítsük a méhlepény keringését** ginkgo bilobával, L-argininnel, halolajjal.

MIKOR KELL FELTÉTLENÜL ORVOSHOZ FORDULNI TERHESSÉG ALATT?

Hasi görcsök, vérzés, ájulás, magzatvíz-szivárgás, vérnyomás-kiugrás, kétoldali vagy egyoldali lábdagadás, fulladásérzés, extrém hányás, hasmenés, lázas állapot, vizelet jellegének megváltozása, hüvelyfertőzés, elesés, a has gyakori keményedése, nem érezhető magzatmozgás, epilepsziászerű görcsállapot – néhány azon állapotok közül, amikor feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Erős, riasztó tünetek esetén hívjunk mentőt! Javasolom, hogy mellőzzük a házipatikában lévő gyógyszerek bevitelét, csak az orvos által előírtakat szedjük!

IRODALOM:

Papp Zoltán: A szülészet-nőgyógyászat tankönyv, Semmelweis Kiadó, Budapest, 1999
Earl Mindel: Vitamin Biblia, Gloria Kiadó, 1995
Csupor Dezső: Fitoterápia, JATEPress Szeged, 2009
Peter Atherton: Aloe vera, Duna International Kft., Budapest, 2006
Taraczkó István: Gyógyító táplálkozás, T. Orion Bt., Budapest, 2012
Gillich István: Apiterápia (MTGYSZ tankönyv), 1995
Szendri Gábor: Paleolit táplálkozás, Jaffa kiadó, Budapest, 2009
Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja a védőnő feladatairól a várandósok gondozásában – Egészségügyi közlöny, 2009.12.31.