

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > A terhesség huszonkilencedik hete

Cikk megosztása

X



A terhesség huszonkilencedik hete

Az utolsó trimeszterben a magzat megháromszorozhatja jelenlegi súlyát.

<https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



A terhesség huszonkilencedik hete

Az utolsó trimeszterben a magzat megháromszorozhatja jelenlegi súlyát.

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Mindössze tizenegy hét van hátra a szülésig, így már a kismama pocakja ekkorra szépen gömbölyödik és a magzat is egyre inkább készül a méhen kívüli életre.

A kismama ezekben a hetekben érezheti leginkább „terhesnek” magát, hiszen a jelentkező tünetek mellett az egyre növekvő magzat is akadályozza őt a megszokott mozgásban. Pontosan ezért fontos a sok pihenés és a stressz mentes környezet.

Hogy néz ki a magzat huszonkilenc hetes korban?

Ebben az időszakban a magzat elérheti a 1300 grammos súlyt is. Az utolsó hetekben a jelenlegi tömege csaknem megháromszorozódik, így érdemes erre felkészülnie az utolsó trimeszterben levő kismamának. Attól függetlenül, hogy egyre nagyobb a születendő gyermek, ugyanannyit mozog mint eddig, viszont mindezt már sokkal erőteljesebben érezheti a kismama, olykor egy – egy rúgás fájdalmat is okozhat. Hamarosan esedékessé válik a következő kötelező ultrahang vizsgálat, ahol már a születők is láthatják, mennyit mocorog és grimaszol gyermekünk az anyaméhben. Agysejtjei még ebben az időszakban folyamatosan fejlődnek.

Milyen tünetek jelentkezhetnek a leendő édesanyánál?

Ahogy növekszik a magzat, úgy lesz kitéve egyre nagyobb terhelésnek a kismama gerince. Pontosan ezért fontos odafigyelni a megfelelő testtartásra, ellenkező esetben ugyanis könnyen jelentkezhetnek gerincbántalmak a szülést követően. Érdemes felpolcolni olykor a lábakat napközben is, így az ekkor ödéma kialakulására hajlamos lábakat is kímélheti a leendő édesanya. Fontos, hogy a vizesedő lábak és az egyre gyakoribb vizelési inger ellenére sem szabad lecsökkenteni a folyadékbevitelt, hiszen ezzel nem csak saját szervezetének, de a magzatnak is árthat.

Fontos tudni, hogy ebben az időszakban a hormonváltozások miatt a fogíny vérzése gyakori tünet a kismamák körében, így most még inkább érdemes odafigyelni a megfelelő szájhigiénéjére. Emellett továbbra is előfordulhat, hogy a kismama hasa megkeményedik, ezekre érdemes odafigyelni, de nem szabad stresszelni miatta. Ha sokáig fennáll ez az állapot, akkor viszont érdemes minél előbb orvoshoz fordulni.

Mi a teendője a kismamának ebben az időszakban?

Nem csak a magzat súlygyarapodására kell számítani az utolsó hetekben, de bizony a kismama is nehezebb lesz néhány kilóval. Az utolsó trimeszterben az 5-6 kg-os hízás teljesen normális. A gyakori vizelési inger az éjszakai pihenést is megnehezíti, ezért a kismama a szokásosnál is fáradékonyabbnak érezheti magát napközben. Fontos, hogy ekkor már csak saját magára és a születendő gyermekre koncentráljon a leendő édesanya, érdemes napközbeni pihenéseket is beiktatni különösen akkor, mikor a magzat is pihen.

Milyen vizsgálatokra van szükség a terhesség huszonkilencedik hetében?

Eljött az ideje a vércsoport szűrésének. A vizsgálat során megvizsgálják a vércsoportodat, majd ellenőrzik azt is, hogy termel-e a szervezeted úgynevezett ellenanyagot. Ez ritkán fordul elő, ám nagyban növeli a kockázatok előfordulásának valószínűségét, így jó erről tudni. Az ellenanyag termelése rendszerint akkor fordul elő, amikor a kismama és a magzat vércsoportja teljesen eltér, például az egyiküké RH negatív, míg a másiké RH pozitív.

[Tovább](#) ^[6]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyűztes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/29_het.jpg&description=A terhesség huszonkilencedik hete](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/29_het.jpg&description=A%20terhesség%20huszonkilencedik%20hete)

[3]

<https://twitter.com/share?text=A%20terhesség%20huszonkilencedik%20hete&url=https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-huszonkilencedik-hete>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/41081>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript>