

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

[Kezd?lap](#) > [Íme, a negyedik trimeszter!](#)

Cikk megosztása

X



## Íme, a negyedik trimeszter!

*Negyedik trimeszter – gyakran emlegetik így a szülés utáni három hónapot, amely a gyermek és az édesanya életében is igen nagy változásokat hoz.*

<https://www.nestlebaba.hu/ime-negyedik-trimeszter> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Íme, a negyedik trimeszter!

*Negyedik trimeszter – gyakran emlegetik így a szülés utáni három hónapot, amely a gyermek és az édesanya életében is igen nagy változásokat hoz.*

2018/02/28 17:29

- <sup>[5]</sup>
- Nyomtatás <sup>[1]</sup>
- Megosztás

A gyermekágyas időszak hat hete csak töredéke annak a szülés utáni három hónapnak, amit negyedik trimeszternek neveznek.

Noha a baba születése jelenti a család életében a legnagyobb örömet, az azt követő napok, hetek, hónapok nem mindig könnyűek. Lássuk, mi minden történik ebben a boldog, mégsem mindig zökkenőmentes időszakban!

### **Az első hét**

A negyedik trimeszter első hetét – vagy legalább is annak néhány napját – általában a kórházban tölti baba és mama. Számíthatsz arra, hogy a hormonok és a kicsivel való találkozás miatti boldogság gyakran csal majd könnyeket a szemedbe. Sőt, előfordulhat, hogy bizonytalanabb leszel, mert aggódhatsz például amiatt, hogy vajon mindent jól csinálsz-e, el tudod-e látni rendesen a babád, valóban belövell-e a tejed a második és negyedik nap között, de még az esetleges fájdalmas szoptatás <sup>[6]</sup> miatt is kellemetlenül érezheted magad. Fájdalmat érezhetsz a méhösszehúzódások során is, sőt, a szülés utáni hüvelyi vérzés is diszkomfortossá teheti a napjaid.

Tippek:

- A kórházi tartózkodásotok alatt bátran kérj segítséget a nőgyógyásztól, a gyermekorvostól és a csecsemőszélettől is, szoptatással kapcsolatos kérdéseiddel pedig bátran fordulj laktációs tanácsadóhoz!
- A szülés utáni lábadozásban biztonságot adhat a kórházi közeg, de hazatérve kicsit gyengébbnek érezheted magad, így fontos, hogy merj segítséget kérni a párodtól és a családotól!

### **A második hét**

Ez az első olyan hét, amelyet már otthon együtt tölt a család – óriási a boldogság! Ezek az összeszokás napjai, amelyben nagyon fontos időt szentelni a megfelelő táplálkozásra, a pihenésre és az alvásra. Most még sokat alszik a babád, az ébrenléteik szinte csak a szoptatás idejére korlátozódnak. Ekkor nem csak a lelked, a tested számára is friss még a szülés élménye, ráadásul kellemetlen és kényelmetlen lehet a megnövekedett tejmennyiség miatti mellfeszülés is. Ne ess kétségbe, ha esetleg úgy érzed, hogy a szoptatás számodra most még nem egy különleges élmény! A mindkettőtök számára kényelmes és kellemes pillanatokért sokat tehetsz a megfelelő szoptatási helyzet megtalálásával.

Tippek:

- Használd ki, hogy a babád még sokat alszik: amint teheted, fekdüdj le, még akkor is, ha aludni nem, csupán pihenni tudsz!
- A párod sokat tud segíteni ebben az időszakban is. Ne csak a házimunkában engedj neki teret, hanem hagyd, hogy a gyermeketekkel kapcsolatos teendőkből is kivegye a részét!

### **A harmadik hét**

A csemetéddel már egészen jól ismeritek egymást, és elfordulhat, hogy azt érzed, mintha már lenne valamiféle napirendetek. Ez persze sokkal inkább egy olyan egyre kiszámíthatóbb napi ritmust jelenthet, amelyet a baba alvása és a szoptatás gyakorisága diktál. Most, amikor végre megnyugodhatsz, hogy elég az anyatej a babád számára, történik valami: az első növekedési ugrás. A kicsinek a megnövekedett energiaigénye miatt az eddiginél több anyatejre van szüksége, ezért többet szeretne szopni. Akkor se ijedj meg, ha a babád akár két-három napig sem „enged el”, tedd akkor és annyiszor mellre, amikor és ahányszor szeretnél! Ha beáll újra a kereslet és kínálat, minden visszatér a régi kerékvágásba.

Tippek:

- Hagyd a teendőket a család többi tagjára, neked csupán annyi most a dolgod, hogy együtt légy a babáddal! Ha már úgyis össze vagytok kötve, bújjatok együtt az ágyba! Így, egyrészt, bármikor elérhet vagy, másrészt, akkor te is tudsz pihenni, amikor a kicsi is elszenderedik.
- Igyál az eddigi mennyiségnél is több vizet, és ügyelj továbbra is a kiegyensúlyozott táplálkozásra!
- A fokozatos levegőzéshez szoktatás után, évszaktól és hőmérséklettől függetlenül elkezdhetnek a közös séták, amely igencsak jót tesz majd a közérzetednek.

### A negyedik hét

A szülés utáni első hónap utolsó hetére már jóval erősebbnek érezheted magad, mint a negyedik trimeszter elején. Ha a terhesség és/vagy szülés során aranyered volt, mostanra valószínűleg visszahúzódik, ám ha a kellemetlenségek továbbra is fennállnak, tanácsos szakorvoshoz fordulnod. A gát- és a hüvelyi sérüléseid is szépen gyógyulnak, és a császármetszés utáni nyomok is halványulnak. Mostantól jól figyelj, hiszen bármikor megjelenhet a babád arcán az első igazi mosoly, amit szociális mosolynak neveznek. Ez neked szól, ez a tiéd – a kicsi így reagál arra, ha meglát, meghall téged, a közelében vagy, vagy megérinted.

Tippek:

- Ha elég erősen érzed már magad, akkor semmi akadálya annak, hogy a friss levegőn tett séták alkalmával kipróbáld a hordozókendőt is. A hordozóválasztásról és a hordozás szabályairól érdemes elte tájékozódnod.

### Az ötödik hét

A baba ebben az életkorban nappal több alkalommal egyszer rövidebbet, másszor hosszabbat, éjjel pedig akár 12-14 órát is alszik. Ezeket az időszakokat továbbra is érdemes pihenésre fordítanod, noha úgy érzed, már teljesen felépültél.

Tippek:

- Gyertyafényes vacsora még a gyermekágyi időszakban sem tilos: ha elaludt a baba, a pároddal együtt készíthettek egy könnyű, esti finomságot!

### A hatodik hét

Ugye, hogy repül az idő? A gyermekágyi időszak utolsó hetében jársz, amikor is ezernyi dolog történik veletek. A kicsi ekkor már zajokra, hangokra figyelő baba, akinek a napirendje is egyre kiszámíthatóbb. Ekkor jön egy újabb növekedési ugrás, amire még később, a gyermek 3 és 6 hónapos korában is kell számítani. A hormonszintjeid mostanra normalizálódnak, a vérzéted megszűnik, a sebeid begyógyulnak és a méhed is teljesen visszahúzódik. Ekkor vár rád a hathetes kontroll is, amely során a nőgyógyászod alaposan megvizsgál. A szülés utáni hatodik héten ér véget a házaseset tilalma is, így az orvosoddal mindenképpen beszélj át a szülés utáni fogamzásgátlási lehetőségeket.

Tippek:

- Elkezdhetitek szervezni a baráti babalátogatásokat. Jelezd az ismerősöknek, hogy készen álltok a vendégfogadásra! Úgy oszd be a vendégeket, hogy egyszerre ne érkezzenek sokan!
- Ha szeretnél egy kicsit kimozdulni, beszélj meg a barátnőiddel egy találkozót! Egy tea vagy kávé mellett

mindent megbeszélhettek, amit az elmúlt hetekben nem sikerült.

Ezt tudja a baba a negyedik trimeszter végére

A gyermekágyi időszaknak ugyan ezennel vége, de a negyedik trimeszternek még javában tart. Meglátod, milyen óriási változások várnak rátok a harmadik hónap végéig...

- Megfigyelheted például azt, hogy a babád mozgása egyre kifejezőbb – a reflexszerű mozdulatait felváltják az akaratlagosok.
- A kicsi keze már nem mindig van ökölben.
- A csecsemő nyakizmai olyannyira megerősödtek, hogy egyre több ideig tudja megtartani a fejét, sőt, hason fekve a mellkasával együtt már meg is emeli.
- Nem törvényszerű, de elképzelheted, hogy a babád ekkor már az átfordulással is próbálkozik.
- A 3 hónapos baba az érzékszerveit már aktívan használja a környezet megfigyelésére.
- A kicsi már nem csak rád mosolyog, hanem a számára kellemes ingerekre is mosollyal válaszol.
- A gúgicsélés babanyelv már a mindennapok részévé válik.
- A baba alvásigénye ekkorra egyre kisebb: nappal már csak általában háromszor alszik, és az ébrenlétek is egyre hosszabbak.
- Általában ekkor következik be a harmadik növekedési ugrás.

[Tovább](#) [8]

## 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/ime-negyedik-trimeszter>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/ime-negyedik-trimeszter>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/ime-negyedik-trimeszter&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/gyermekagy-negyedik-trimeszter.jpg&description=Íme, a negyedik trimeszter!>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C3%8Dme%2C%20a%20negyedik%20trimeszter%21&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/ime-negyedik-trimeszter>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/ime-negyedik-trimeszter>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/43101>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/ha-fajdalmas-szoptatas>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/babahordozas-kendo-vagy-kenguru>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>