

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

[Kezdőlap](#) > Terhesség első hónapja

Cikk megosztása

X



## Terhesség első hónapja

*Akár négy hetes terhes is lehetek, miután 2-6 hete volt az utolsó ciklusom. Vajon mekkora lehet leendő kisbabám, hol tarthat most a magzatom a fejlődésben?*

<https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-elso-honapja> [1]

[2] [3] [4]



## Terhesség első hónapja

*Akár négy hetes terhes is lehetek, miután 2-6 hete volt az utolsó ciklusom. Vajon mekkora lehet leendő kisbabám, hol tarthat most a magzatom a fejlődésben?*

2016/08/31 16:34

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

Egy új élet fejlődik a pocakodban - gratulálunk! A terhesség első hónapjában valószínűleg a boldogság és a kétségbeesés keveréke érezhető benned. Ez teljesen természetes, hiszen egy új korszak következik az életedben: szülő leszel.

## Milyen most a magzatom?

Leendő kisbabád még annyira kicsi, hogy egyelőre egy kis vesszőhöz hasonlít, amelynek tetején egy fej, az oldalán pedig két-két aprócska végtag látható. De képzeled el azt is, hogy ilyenkor már kialakul a köldökzsinór, és megindul a keringés a magzat illetve a méhlepény között!

Valójában a magzat egy háromféle rétegből álló ovális lemez, amelyből szépen lassan fejlődnek ki a különböző testrészek. Az endodermából, azaz a belső csíralemezből a baba szervei alakulnak ki, az emésztőrendszer, a máj, a hasnyálmirigy és a légutak. A középső csíralemezből lesz a csontváz, a szív, az erek és a nemi szervek. A külső csíralemez, vagy más néven az ektoderma az idegrendszer, az érzékszervek, valamint a bőr, a haj és a köröm kialakulásáért felelős.

Tudtad-e, hogy fejlődő magzatod életének harmadik hetétől kezdve dobog? Igaz, először még csak szívcső formájában...

Összefoglalva: ezt az állapotot organogenezisnek nevezzük, ami nem jelent mást, minthogy az egyedfejlődésben a különböző szervek már kialakultak, és a vér is keringeni kezd. A fejlődés e kulcsfontosságú szakaszára a terhességed negyedik hetében kerül sor.

És ez még csak a kezdet: az embrió súlyja 10 000-szeresére növekszik majd...

## Helyes táplálkozási szokásaim

Várandósságod alatt különösen figyelj oda a táplálkozásodra! Tévhit, hogy a terhesség azt jelenti, hogy kettő helyett kell enned. Tény, hogy a szükségleteid megváltoznak a terhesség kezdetével, ráadásul ahhoz, hogy te is jól érezd magad és kisbabád is egészségesen fejlődjön, meg kell növelned a vas és a folsav <sup>[6]</sup> (vagy B9 vitamin) bevitelét.

Annak érdekében, hogy az olyan súlyos betegségek kockázatát elkerülhesd, mint amilyen a listeriózis vagy a toxoplazmózis, kérd ki orvosod tanácsát, hogyan védekezz ezek ellen!

Íme, néhány jó tanács!

- Ajánlott néhány ételt elkerülnöd [7], például a halat, a nyers tengeri herkentyűket vagy a pasztörizálatlan tejtermékeket. Ezek mind-mind magzatodra káros fertőzések okozói lehetnek.
- A húst jól főzd meg és süsd át, valamint fogyasztás előtt alaposan mosd meg a gyümölcsöket és a zöldségeket is!
- Terhesség alatt még inkább tartsd szem előtt a higiéniát, sose felejts el kezet mosni főzés és étkezések előtt!
- Tartsd mindig tisztán a házt! A rendszeres takarítás mellett ügyelj arra is, hogy lehetőleg tisztán tedd be az ételeket a polcokra!
- Konzultálj az orvosoddal arról is, hogy várandósságod alatt milyen szabályokra kell odafigyelned és milyen óvintézkedéseket kell hoznod babád és saját egészséged érdekében!

## A hónap kérdése: szedjek étrend kiegészítőt?

Ha a terhesség előtt változatos és kiegyensúlyozott étrendet követtél, az ásványi anyag és vitamin szükségleteidet nagy valószínűséggel sikerült fedezned. Előfordulhat azonban veled is, hogy szervezetednek több vasra és/vagy folsavra van szüksége, amelyek a várandósság első pillanatától kezdve rendkívül fontos tápanyagok. Nem kell megijedned, hiszen a helyes terhességi étrend betartásával és orvosod segítségével alaposan feltankolhatsz ezekből is. Nyógyászod felírhat neked folsav kiegészítést, ráadásul nemcsak akkor, ha már babát vársz, hanem akkor is, ha még csak készültök a családalapításra. Ha vashiányban szenvedsz, szintén kaphatsz kiegészítő készítményt, egy valamit azonban rendkívül fontos szem előtt tartanod: magadtól semmilyen étrend kiegészítőt ne kezdj szedni, mindezt bízd inkább az orvosodra!

## Sonia, 28 éves, egy hónapos terhes

„Terhes vagyok! Annyi kérdés kavargó a fejemben, egészen beleszédülök, de ugyanakkor aggódom is! Ebben a pillanatban a kisbabám még csak akkora, mint egy rizsszem, de én mégis olyan boldog vagyok!”

[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/terhesseg-első-honapja>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-első-honapja>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-első-honapja&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/terhesseg\\_masodik.jpg&de](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/terhesseg-első-honapja&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/terhesseg_masodik.jpg&de)

első hónapja

[3]

<https://twitter.com/share?text=Terhess%C3%A9g%20els%C5%91%20h%C3%B3napja&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/also-honapja>

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

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6561>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/mar-baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/mit-nem-szabad-enni-terhesseg-alatt>

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