

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

[Kezdőlap](#) > Várandósságom kilencedik hónapja

Cikk megosztása

X



## Várandósságom kilencedik hónapja

*Indul a visszaszámlálás! Már összeállítottam a kórházi csomagom, hiszen tényleg bármelyik pillanatban megszülehet a gyermekem. Szó se róla, nagyon gyorsan elszaladt ez a kilenc hónap. Felfoghatatlan, hogy már 37-41 hete volt az utolsó ciklusom, ami azt jelenti, hogy 35-39 hetes terhes lehetek.*

<https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-kilencedik-honapja> <sup>[1]</sup>

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



## Várandósságom kilencedik hónapja

*Indul a visszaszámlálás! Már összeállítottam a kórházi csomagom, hiszen tényleg bármelyik pillanatban megszülethet a gyermekem. Szó se róla, nagyon gyorsan elszaladt ez a kilenc hónap. Felfoghatatlan, hogy már 37-41 hete volt az utolsó ciklusom, ami azt jelenti, hogy 35-39 hetes terhes lehetek.*

2020/09/01 11:51

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

## A terhesség 9. hónapja - indul a visszaszámlálás!

Igen, végre elérkezett az idő, a kisbabád már felkészült a születésére! És te? Ismersz már minden [szülési alternatívát](#) <sup>[6]</sup>?

A kilencedik hónap végére a magzatod testét borító elszárazodott szőrzet, a lanugó nagy része lekopik, ahogyan idővel a bőrét védő magzatmáz is. A babád mostanra olyan zsírtartalékot halmozott fel, hogy születése után az elegendő lesz számára két étkezés között, mi több, még akkor is, ha azonnal nem tudod megejteni.

A szív-tüdő keringés működésbe lép, amint a baba felsír, vagyis kinti életében elször vesz levegőt. A magzatvíz a várandósságod utolsó hetében távozik majd a tüdő üregeiből, amelyek kitágulnak, és a hörgők megnyílnak.

A baba, annak ellenére, hogy már nincs sok helye, továbbra is mozgolódik, így biztosan tudni fogod, hogy odabenn minden a legnagyobb rendben.

### Helyes táplálkozási szokásaim

Ahogy a szülés ideje közeledik, nem ritkán egyre stresszesebbnek, ugyanakkor lomhábbnak és fáradtabbnak érezheted magad. Ugye, milyen könnyű azt mondani, hogy pihenj és élvezd az életet? De ebben az időszakban valóban csak erre van szükséged. És persze olyan ételekre, amelyek gazdagok

- az idegrendszer és az izmok zavartalan működésében résztvevő magnéziumban. Ez megtalálható többek között a szárított gyümölcsökben, az ásványvizekben vagy éppen az étcsokoládéban.
- az idegrendszer működéséhez szükséges B6 vitaminban. Iktass hát be az étrendedbe például teljes kiőrlésű gabonákat, sörélesztőt, dióféléket és banánt!
- Omega-3 esszenciális zsírsavakban. Ezek megtalálhatók például a repceolajban, a lenmagban, a zsíros halakban (például a lazacban, a tonhalban, a szardíniában vagy a makrélában).

+1 tipp

Ne feledd el élvezni az ízeket, így az étkezéseket, de a fölösleges kilók elkerülése miatt persze csak ésszerű keretek között! Tudtad-e azt, hogy az élvezet növeli az endorfin kibocsátást, amely hormon felelős a jó közérzetért, valamint egyfajta eufóriát eredményez?

## A hónap kérdése: az baj, hogy az elmúlt hónapban 1 kilót híztam?

A terhesség vége felé a súlygyarapodás felgyorsul, ami persze elengedhetetlen. A harmadik trimeszter alatt a kismamák általában havonta egy kicsit több mint egy kilót híznak. Ha azonban azt veszed észre, hogy az egyik pillanatról a másikra, hetente több mint egy kilóval gyarapodik a súlyod, akkor haladéktalanul konzultálj az orvosoddal! Nem kizárt ugyanis, hogy a felpörgött terhességi hízásod hátterében esetleg magas vérnyomás áll.

Hasznos tudnod azt is, hogy a szülés ideje a várandósság elején megállapított dátumtól eltérhet, vagyis lehet, hogy a kiírtnál akár egy-két héttel korábban, de az is lehet, hogy éppen ennyivel később hozod világra a gyermeked. A szülés elméleti, kiírt idejének elmúltával azonban mindenképpen fontos konzultálnod az orvosoddal, aki esetleg úgy is dönthet, hogy beindítja a szülést. Jó, ha tudod, hogy az utolsó hetekben egyébként is sűrűsödnek majd a vizsgálatok, így gyakrabban lát majd az orvosod is.

Tudod-e már, hogy mit kell tenned, ha jelez a kisbabád, hogy bizony jönni szeretne? Az orvosod felkészített már arra, hogy mire számíthatsz? Tudj meg többet [a szülés különböző szakaszairól](#) [7]!

## Sonia, 28 éves, 9 hónapos terhes

„Most már tényleg bármelyik pillanatban szülhetek, annyira izgatott vagyok! Minden készen áll arra, hogy megkezdjük az új életünket. Ugyanakkor félelmetes belegondolni abba, hogy a baba majd maga dönti el, hogy mikor fog a világra jönni. Türelmetlenül várom, hogy megszülessen és végre a karomban tarthassam.”

[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](#)
- [Gyermekes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-kilencedik-honapja>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-kilencedik-honapja>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-kilencedik-honapja&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kilencedik\\_honap.jpg&des](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-kilencedik-honapja&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kilencedik_honap.jpg&des)

kilencedik hónapja

[3]

<https://twitter.com/share?text=V%C3%A1rand%C3%B3ss%C3%A1g%20kilencedik%20h%C3%B3napja%20&url=https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-kilencedik-honapja>

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

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6596>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/kisbaba-szuletik>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/szules-szakaszai>

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