

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

[Kezdőlap](#) > 8 hónapos terhesség

Cikk megosztása

X



## 8 hónapos terhesség

*Közeledik a nagy nap. A babám felkészült a születésre, befordult, azaz a fejével a „kijárat” felé várakozik.*

<https://www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg> [1]

[2] [3] [4]



## 8 hónapos terhesség

*Közeledik a nagy nap. A babám felkészült a születésre, befordult, azaz a fejével a „kijárat” felé várakozik.*

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

A terhesség 8. hónapja már a hajrá id?szaka. Elkezd?dik a készül?dés, hogy minden kész legyen arra, amire a baba megszületik.

## 8 hónapos terhesség - Milyen most a magzatom?

A magzatom továbbra is csak gyarapodik és gyarapodik, s?t, terhességed utolsó két hónapjában megduplázza a súlyát, és még 10 centimétert fog n?ni. Az esetek 95 százalékában a nyolcadik hónapban a babák befordulnak, azaz fejjel lefelé helyezkednek el. Ilyenkor a fejük ebben a helyzetben rögzül, hátuk pedig a méh bal oldalának feszül. Mindez az utolsó ultrahangvizsgálat alkalmával ellen?rizhet? is, amelyet „magzategyenes pozíciónak” neveznek.

Míg ? a születésére vár, addig valódi emberformát ölt: a csontjai megszilárdulnak, megn? a haja és a körme, a b?re pedig rózsaszín? lesz. A kiválasztási funkciók is beindulnak, a veséi óránként körülbelül 30 milliliter vizeletet termelnek. A bél fokozatosan megtelik a s?r?, sötét mekóniummal, amely majd a születése utáni els? széklete lesz.

A nyolcadik hónap végére – úgy mondják – a baba leszáll. El?fordulhat, hogy fájdalmat érzel majd a hasad alsó részében, miután a medencéd ízületei lazulni kezdenek azért, hogy a gyermek könnyen áthaladhasson rajta. Az utolsó hetekben az összenyomódó rekeszizmod és tüd?d miatt érezheted azt is, hogy alig kapsz leveg?t. Ne aggódj, ezek mind-mind normálisak, ha azonban izgulsz a különös, eddig nem tapasztalt érzések és fájdalmak miatt, nyugodtan vitasd meg az orvosoddal!

### Helyes táplálkozási szokásaim

Ebben az id?szakban a babád hetente nem kevesebb mint 200 grammot gyarapodik. Most minden korábbinál fontosabb, hogy biztosítsd számára a fejl?déséhez szükséges tápanyagokat! S?t, ne feledd, hogy az utolsó „nekifutáskor” neked is minden eddiginél jóval több energiára lesz szükséged! A testednek fel kell töltenie a raktárait, fel kell készülnie a szülésre és a szoptatás id?szakára is, ezért, lássuk be, nem ez a legmegfelel?bb alkalom a diétára!

Légy óvatos a nassolással az utolsó két hónapban, hiszen a terhességi hízás ilyenkor vehet csak igazán lendületet! Most kezded a szülési szabadságodat, így még jobban oda tudsz figyelni a táplálkozásodra. Fordítsd hasznodra hát a szabadid?d, menj el sétálni, vásárolj friss gyümölcsöket és zöldségeket, kerüljenek saját készítés? fogások a tányérodra! Ezzel pontosan figyelemmel tudod kísérni azt, hogy megfelel? mennyiség?, a sejtek és az erek védelméhez szükséges, valamint a vas felszívódását segít? C-vitamint fogyasztasz-e.

### A hónap kérdése: milyen ételekkel készülhetek fel a szoptatásra?

Ha a szoptatás <sup>[6]</sup> mellett döntesz, itt az ideje, hogy minden nélkülözhetetlen tápanyagot magadhoz vedd, így a fehérjét, a kalciumot és a D-vitamint is, hogy jó min?ség? anyatejet biztosíthass a babádnak. Ebben az id?szakban akár D-vitamin kiegészítésre is szükséged lehet, de ezzel kapcsolatban mindenképpen konzultálj az orvosoddal!

Csak jót teszel magadnak, ha

- továbbra is a gyümölcsökben és zöldségekben gazdag, tejtermékekben, hüvelyesekben, gabonafélékben és állati fehérjékben (hús, hal, tojás), valamint zsírokban – különösen esszenciális zsírsavakban – b?velked?, kiegyensúlyozott és változatos étrendre törekszel.
- sok vizet fogyasztasz. Igyál bel?le naponta legalább 1,5-2 liternyit!
- korlátozod a cukros és szénsavas üdít?k fogyasztását, valamint a kávé és a tea mennyiségét (naponta két csészénél semmiképp se igyál többet)!
- az alkoholt elfelejted mind a terhesség, mind pedig a szoptatás teljes ideje alatt. Szabadságod egyébként arra is lehet?séget teremt, hogy átgondoltan összekészítsd a babakelengyét.

Szabadságod egyébként arra is lehet?séget teremt, hogy átgondoltan összekészítsd a babakelengyét.

## Sonia, 28 éves, 8 hónapos terhes

„Nagyon hamar megkezdtem a szülési szabadságomat, hogy legyen id?m a helyes légzés elsajátítására, valamint arra, hogy el?készítsem a babaszobát. Már 11 kilót szedtem fel, és a baba még megkétszerezi a súlyát a születésig. Nem tudom, hová hízik majd még!”

[Tovább](#) [7]

## Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nyolcadik\\_honap.jpg&description=hónapos terhesség](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nyolcadik_honap.jpg&description=hónapos%20terhesség)

[3] <https://twitter.com/share?text=8%20h%C3%B3napos%20terhesség%C3%A9g&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/8-honapos-terhesseg>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6601>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/lesz-eleg-tejem>

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