

Terhesség élettani változásai

Dr. Timmermann Gábor

Szív-, érrendszeri változások

- perctérfogat 30-40 %-kal nő
- pulzus 10-15/perccel nő
- Nem tud háton feküdni (vena cava inf. Syndroma: szédülés, rosszullét, szívdobogásérzés, veritékezés)
- Vérplazma térfogata 40-50%-kal nő,
- Vvt.-fvs. 20-30%-kal nő
- Vérnyomás 135/85 Hgmm-nél magasabb vérnyomás kóros
- Csökken a vénás áramlás (kompresszió), alsó végtagi pangás
- Varicositasra, trombózisra való hajlam

- Légzőrendszer változásai:
 - perctérfogat 40%-kal nő
 - pihegő légzés (felnyomott rekeszizom)
- Emésztőrendszer változásai:
 - csökkenő bélmotilitás, obstipatio
 - csökkenő gyomorszáj tónus, gyomorégés
 - fokozott nyáltermelés
 - kevesebb nyál Ca (fogászat!)
 - ┘ epeúti pangás
 - ┘ Hányásra való hajlam (hyperemesis gravidarum)

Bőr változásai:

- fokozott pigmentáció (chloasma gravidarum), eltűnik szülés után
- striák
- szőrzet, haj megerősödik
- bőrmirigyek fokozódó működése
- Tenyéрпиrosság (ösztrogén)

■ Egyéb változások:

- Fokozott vesefunkció, összenyomott hólyag
- Alapanyagcsere 20 %-kal nő
- Növekvő koleszterin év vérzsír
- Csontok Ca tartalma csökken, kismencedencei ízületek fellazulnak

■ Idegrendszeri és pszichés változások:

- első trimeszter: öröm, bizonytalanság, közérzeti zavarok (fáradékonyság, bágyadtság, fokozott alvásigény)
- második trimeszter: kiegyensúlyozottság, tervezgetés, várakozás, magzattal való „kapcsolatfelvétel”
- Harmadik trimeszter: elnehezült közérzet, partnerre való fokozott támaszkodás, nyugtalanság, depresszió, ugyanakkor kíváncsiság

Életmód tanácsok:

■ Táplálkozás:

- Testsúly kontroll: terhesség előtt norm. testsúlyú nőknél 11,5-15 Kg (ikerverhességénél 16-20,5 Kg)
- Gyarapodás= víz (oedema), magzati elemek, zsír
- 2300-2400 kcal/nap energia-bevitel
- Fehérje: 80 g/nap (zömmel állati eredetű legyen vegetarianizmus!), szénhidrát: energia 58-60 %-a, 300-400 g/nap (zömmel összetett szénhidrát legyen), zsír: energia 25-50%-a, 60-70 g/nap, telítetlen zsírsavak!

- Vitamin készítmények: szükséges, de csak egyfélét!

- Folsav: 400 mg/nap
- D-vitamin: 400 NE/nap
- E-vitamin: 10 mg/nap
- C-vitamin: 70 mg/nap
- A-vitamin:

- Ásványi anyagok:

- Vas: 30 mg/nap
- Kalcium: 1200 mg/nap
- Magnézium: 320 mg/nap

Materna, Elevit

- Egyéb: folyadék-, só- és rost bevitel

Egyéb tanácsok:

- Sport, mozgás
- Fizikai munka
- Házaselet
- Tartózkodjunk:
 - Beteg gyermek
 - Kutya, macska, papagáj
 - Sugárzás
 - Toxikus anyagok, gyógyszerek