


A VÁRANDÓSSÁG ÉS A TERHESGONDOZÁS FOLYAMATA

Dr. Gérecz Balázs

ALAPFOGALMAK



A terhesség során érdemes tisztában lenni néhány alapfogalommal. Ilyen például, hogy milyen hosszú a terhesség, és milyen szakaszokra oszlik, hányadik szülés lesz (amibe a császármetszés is beleértendő), hány gyermek van az anyaméhben (egyes terhesség, vagy iker). Érdemes tudni, hogy mikor beszélünk érett szülésről, koraszülésről, és mikor kell vetélésnek hívni az bekövetkezett folyamatot.



ALAPFOGALMAK

- Időtartam: 280 nap, vagy 40 hét
 - Első trimeszter (0-12. hét)
 - Második trimeszter (13-27. hét)
 - Harmadik trimeszter (28-42. hét)
- Először szülő, többedszer szülő
- Egyes terhesség, többes terhesség („iker”)
 - Egypetējű vagy kétpetējű
- Szülés
 - Érett szülés: betöltött 37. hét
 - Koraszülés: 24. héttől a 37. hétig
- Vetélés
 - 24. hét előtt, vagy 500g testtömeg alatt

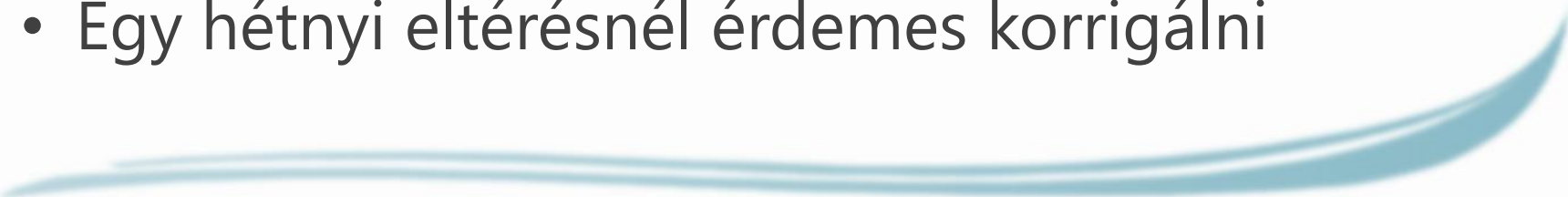
TERMINUS

A terminust, azaz a szülés várható idejét az utolsó menses első napjától számítjuk. Igen, ha bele gondolunk, a menstruáció alatt senki sem lehet terhes, mégis, ezen metódus szerint a megtermékenyítéskor már 2 hetes az embrió. Ennek ellenére a számolást egyszerűsítendő ez a módszer terjedt el.

A terhesség 40 hétig tart. A szülés várható idejét a 12 hétnél esedékes első genetikai ultrahang vizsgálatnál pontosítjuk. Egy hétnél kisebb eltérés esetén a menstruációtól számított terhességi kort vesszük alapul, egy hétnél nagyobb eltérés esetén az ultrahang alapján számítunk. Fontos, hogy a második és harmadik trimeszteri ultrahang vizsgálatok során már NEM módosítjuk a terminust. Ilyenkor ugyanis érvényesülnek a genetikai és környezeti adottságok, miszerint valaki magasabb, alacsonyabb, kisebb, nagyobb lesz, de ettől nem függ az érettség. Úgy lehet leegyszerűsíteni, hogy például valaki 30 éves korában lehet 40 kiló, és 80 kiló egyaránt, a súlya nem határozza meg az életkorát.


TERMINUS



- Utolsó menses első napjától
 - 28 naponkénti mensest feltételez
 - 280 nap vagy 40 hét
 - Nem mindenkinek 28 napos a ciklusa, és nem mindig a 14. napon van megtermékenyülés
 - Első trimeszteri UH vizsgálat
 - Egy hétnyi eltérésnél érdemes korrigálni
- 

VÁLTOZÁSOK A TERHESSÉGBEN



- **Közérzet**
 - Álmoság, fáradékonyság, szagoktól való undorodás, ételek megkívánása, émelygés, hányinger, mellfeszülés
 - **Munkahely**
 - Amennyiben nem egészségkárosító munkakörben dolgozik, a munka folytatható
- 

VÁLTOZÁSOK A TERHESSÉGBEN

- **Életmód**

- Kerülendő:

- Emelés, cipekedés, erőlködés, ülőfürdő (csak testmeleg vízben), irrigálás (ez nem terhesen is kerülendő...)
 - Első trimeszterben szexuális élet (csak módjával...)
 - Versenysportolás; esés, fizikai sérülés kockázatával járó tevékenységek (biciklizés, lovaglás, síelés, ...)

- **Utazás**

- Nem javasolt nagy távokra utazni

- Autóval gyakori megállás, pihenő
 - Repülőutak rendszeres sétálással

VÁLTOZÁSOK A TERHESSÉGBEN

- Táplálkozás

- Kerülendő:

- Túlzott szénhidrátbevitel (fehér lisztből készült pékáruk, tésztafélék, édességek)

- Túlzott zsírbevitel

- Nyers hús és hal fogyasztása (tatár beefsteak, lazacos szusi, stb...)

- Üdítőitalok, erős feketekávé

- Alkoholfogyasztás (2. trimesztertől alkalmanként lehet)

- Optimális súlygyarapodás: 13-15 kg

VÁLTOZÁSOK A TERHESSÉGBEN

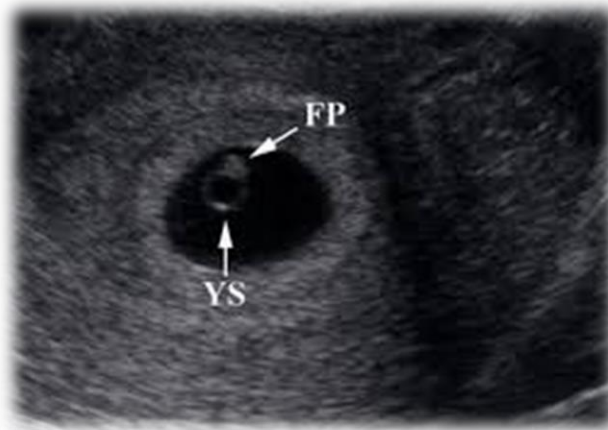
- **Életmód**
 - Szükséges:
 - 2. trimesztertől rendszeres testmozgás (várandóstorna, jóga, aerobic 150-160 percenkénti pulzusig)
- **Táplálkozás**
 - Szükséges:
 - bőséges folyadék (2,5l naponta, nyáron akár 4l is)
 - Csapvíz, ásványvíz, gyümölcstea, gyümölcslé (vízzel hígítva)
 - Változatos, fehérjékben, ásványi anyagokban és rostban gazdag
 - Napi energiabevitelt 300 kcal-lal kell emelni

VÁLTOZÁSOK A TERHESSÉGBEN

- **Vitaminok**
 - Magzatvédő vitamin (Elevit, Gravida, ...)
 - D-vitamin
 - Legalább 2000NE, de lehet 3000NE is
 - Calcium
 - 500mg
 - FONTOS! Magnéziummal egyszerre ne szedjük!
 - Magnézium
 - fakultatív

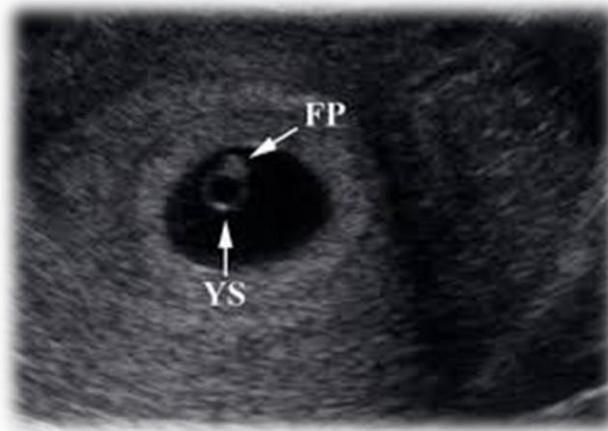
ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- Terhesség megállapítása
 - „0”. UH vizsgálat
 - Terhességi teszt (vizelet, vagy vérből β hCG)
 - 6-8. hét körül ideális az első orvosi vizit



ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- A terhesség jele jó minőségű ultrahang géppel már néhány napos menses kimaradás esetén is látszik.
- A legfontosabb, a szív működés körülbelül 6 hetes korban észlelhető (azaz nagyjából 2 héttel a menses kimaradás után)



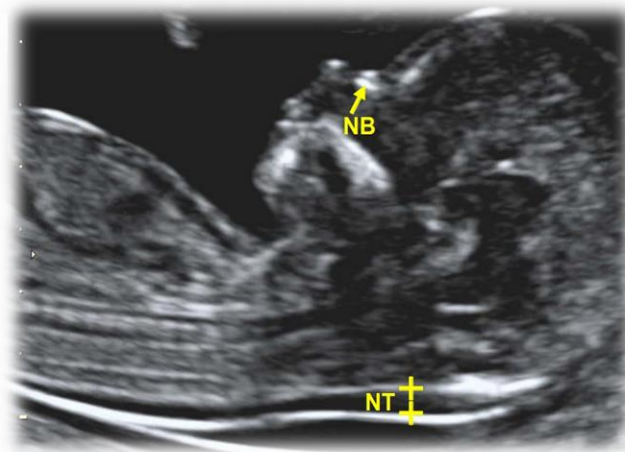
ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- Laborvizsgálatok
 - Vértkép, vizeletvizsgálat
 - Éhomi vércukor
 - Vércsoport, és ellenanyagszűrés
 - Syphylis, hepatitis B szűrés (HbsAg)
 - Máj- és vesefunkció
- Kiegészítő laborvizsgálatok (nem kötelező)
 - Pajzsmirigyfunkció
 - TORCH-szűrés
 - Toxoplasma, rubeola, cytomegalovirus, herpes simplex
 - Hüvelyváladék vizsgálata



ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- Méhnyakrákszűrés
- Házi orvos, fogászat
 - Koraszülés kockázat a szájüregi fertőzés
 - Fokozott Ca^{2+} igény → fogszuvasodás
- Védőnő
- 12. heti UH vizsgálat
 - „1. ultrahang”



ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- Laborvizsgálat mellett védőnői és háziorvosi megjelenés is szükséges
- A terhességi kiskönyvet a védőnő állítja ki
 - A védőnő lakcím szerinti illetőségű
- A háziorvos kitölti a kiskönyv rá vonatkozó részét
 - Amennyiben a „**Beutaló térítésmentes vizsgálatokra**” fejlécű oldal hiánytalanul ki van töltve, úgy a kötelező laborvizsgálatokhoz külön beutaló nem szükséges, a területileg illetékes labornak kötelessége azt elfogadni.

ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- „Down-kór szűrés” (kromoszóma rendellenesség vizsgálata)
 - Nyaki redő, orrcsont (ultrahang)
 - Kombinált teszt
 - β hCG, PAPP-A, NT
 - 85%-os detekciós ráta
 - Magzati diagnosztikai központokban akár 90-93%-os
 - 5%-os fals pozitív
 - Anyai vérből magzati DNS (NIPT)
 - 96-99%-os detekciós ráta, 0,2% fals pozitív
 - Chorionbiopsia, amniocentesis
- 37 éves kortól genetikai tanácsadás

ELSŐ TRIMESZTER VIZSGÁLATOK

- Az első trimeszter egyik legfontosabb vizsgálata az I. genetikai ultrahang.
 - 12 hét és 13 hét 6 nap között
 - Lényege a nagyobb fejlődési rendellenességek, és a kromoszóma-rendellenességek kiszűrése
 - Leggyakoribb kromoszóma rendellenességek: Down-kór, Edwards-szindróma, Patau-szindróma
 - Az ultrahang vizsgálat hatékonyságát lehet emelni anyai vérből végzett vizsgálatokkal: a kombinált teszt és a NIPT-teszt (nem invazív prenatális teszt)
 - A kombinált teszt során biomarkerek segítségével pontosítjuk az ultrahang találati arányát
 - A NIPT-teszt során az anyai vérből magzati DNS darabokat izolálunk
 - A két teszt közötti árkülönbség egy nagyságrend: a kombinált teszt 15-20 ezer forint között mozog, a NIPT-tesztek 150-200 ezer forintba kerülnek
- Invazív vizsgálatok, mint a magzatboholy mintavétel (chorion biopszia), vagy magzatvíz mintavétel (amniocentesis) 37 éves kortól kerülhetnek szóba, vagy ha a fent felsorolt tesztek indokolják

MÁSODIK TRIMESZTER VIZSGÁLATOK


- 18. heti UH vizsgálat (19-21. héten)
 - „2. ultrahang”
 - Genetikai szűrés (anatómiai épség)
 - A baba neme meghatározható
- Laborvizsgálat
 - 24. héten cukorterhelés (GDM szűrés)
 - Vércép vizsgálat
 - Rh negatív, vagy ellenanyag pozitív esetben vércsoportszerológiai ismétlés

CUKORTERHELÉS HELYES KIVITELEZÉSE

- Gyógyszertárban megvásárolandó 75g-os orvosi cukor
- Vizsgálatot megelőző 3 napban normál étkezés
 - meglévő diéta tartása, de újat ne kezdjen
 - Ne legyen étterem, lagzi, hányás, hasmenés, stb
- 12 óra éhgyomor, de tiszta víz iható, még a vérvétel reggelén is
- Éhgyomorra vérvétel, majd a cukros oldat megivása után 1 és 2 órával ismételt vérvétel

MÁSODIK TRIMESZTER VIZSGÁLATOK



- Magzati szívultrahang
 - 20-24. héten
 - Fokozott kockázatú csoportokban
 - Cukorbetegség (nem terhességi!), anyai életkor, szívbetegség, asszisztált reprodukciós technikák, stb
 - 4D-s ultrahang („babamozi”)
 - 24-28. héten ajánlott a legjobb eredményért
- 

HARMADIK TRIMESZTER VIZSGÁLATOK


- 30-32. heti UH vizsgálat
 - „3. genetikai ultrahang”
- 36-38. heti UH vizsgálat
- 35-36. héten hüvelyváladék tenyésztés
 - „B” típusú streptococcus (GBS)
 - Az anya hüvelyében normál flóra lehet, így annak kezelése csak ritkán szükséges
 - Ha szülés során a magzat érintkezik vele, őt károsíthatja:
 - Meningitis, sepsis, tüdőgyulladás
 - Pozitív lelet esetén szülés során antibiotikus kezelés
 - Magzatba bejut, így védi őt
- 36. héten ismételt nagylabor
 - Vérkép, ionok, máj- vesefunkció, vizelet, vércsoportszerológia
- 36. héttől hetente gondozás

CTG VIZSGÁLAT




CTG VIZSGÁLAT



- = **Cardiotocographia**
 - Magzati szív működés és a méh összehúzódásának vizsgálata
 - Legalább 20 perces vizsgálat
 - **Általában heti 1x**
 - Szükség esetén 2 naponta
 - Terminus túllépésben naponta
- 

TERMINUS TÚLLÉPÉS



- 40 és 42 hét között
 - 40. héttől naponta CTG vizsgálat, és kétnaponta UH flowmetria
 - Szülésindítás (39-41. hét között)
 - Prostaglandin, oxytocin (gyógyszeres)
 - Foley-katéter
 - Burokrepesztés
 - Császármetszés
- 

MIKOR KELL SORON KÍVÜL JELENTKEZNI?

- **Első trimeszterben**
 - Menses-jellegű vérzés, alhasi görcsök, folyamatos hányás
- **2. és 3. trimeszterben**
 - Hüvelyi vérzés, burokrepedés (vagy annak gyanúja), rendszeres fájástevékenység
 - Fejfájás, látászavar, gyomorszáj-táji fájdalom



születés ÚJRAKEZDÉS

minden
végben
benne rejlik a kezdet