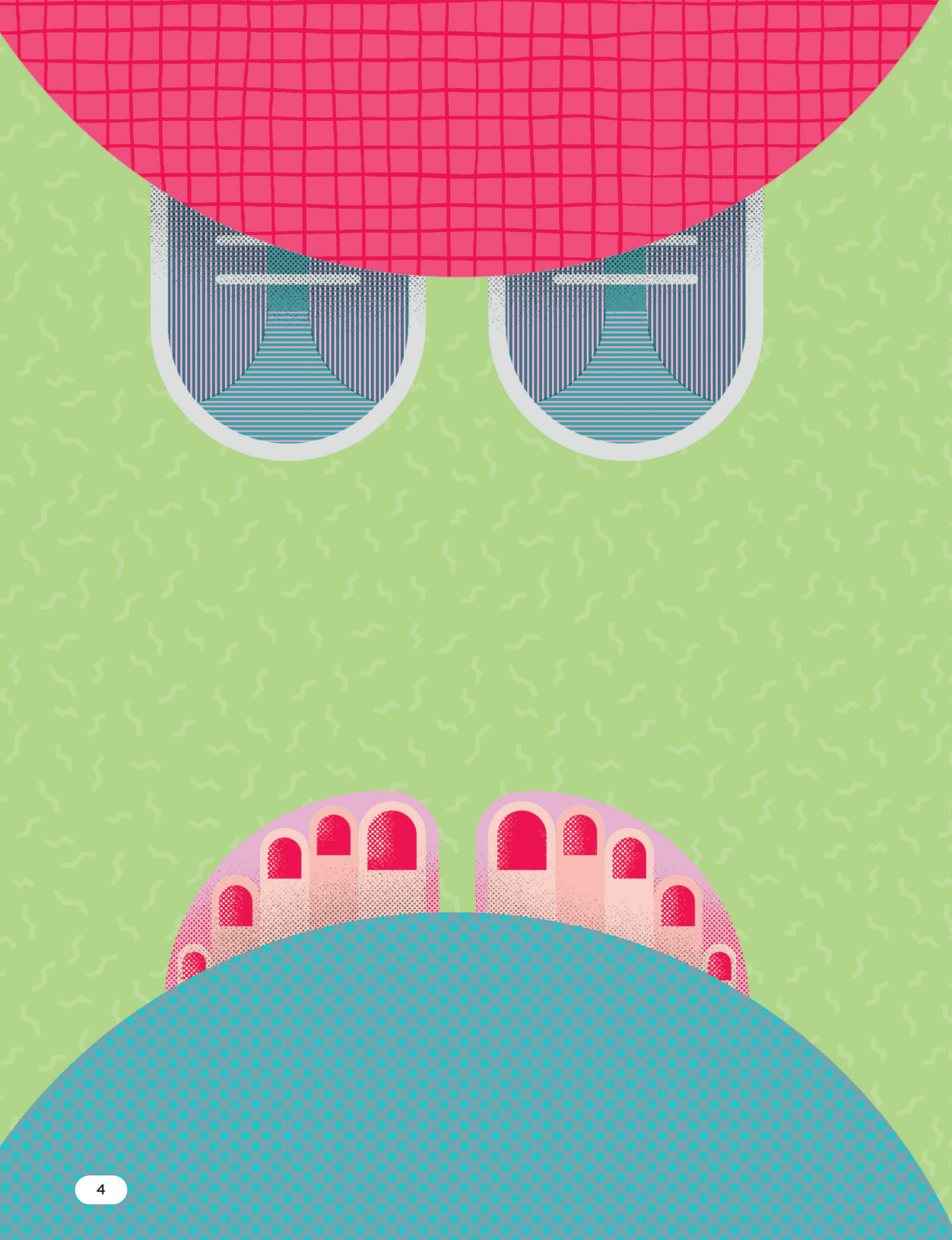


# **Babaváró napló**

**Tanácsok, ötletek, történetek  
a terhesség minden napjára**



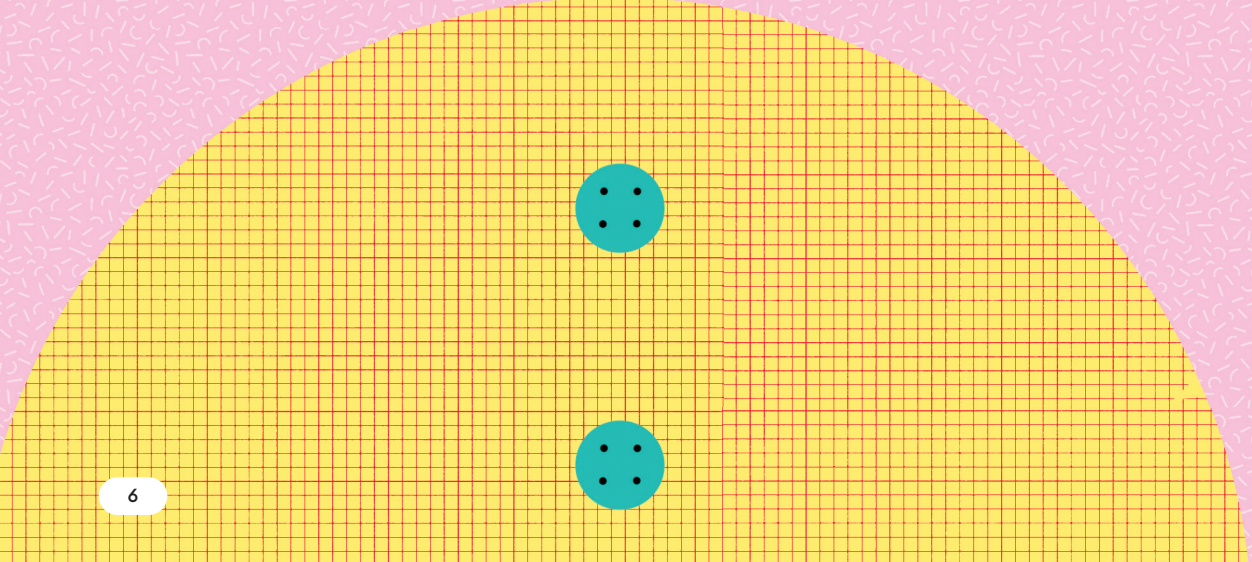
# Hogyan használd a naplót?

Kedves olvasó!

Ez a napló végigkísér az elkövetkezendő kilenc hónapon. Az első rész hétről hétre segít átlátnod a rád váró csodálatos utazást, míg a második rész a hónapok mérföldköveit veszi számba.

Nincs rá szabály, hogyan töltsd meg az oldalakat, de azt tanácsoljuk, legyél őszinte és személyes. Tárd fel a lelked és az érzéseidet öntsd szavakba – a szíved alatt hordott gyermek is bizonyára örömmel olvassa majd.

Használd ezt a naplót arra, hogy kifejezd önmagadat és a vágyaidat, átgondold a családod jövőjét, és mesélj azokról az emberekről, akik boldoggá tesznek. Élvezd az utazást!



# A hetek

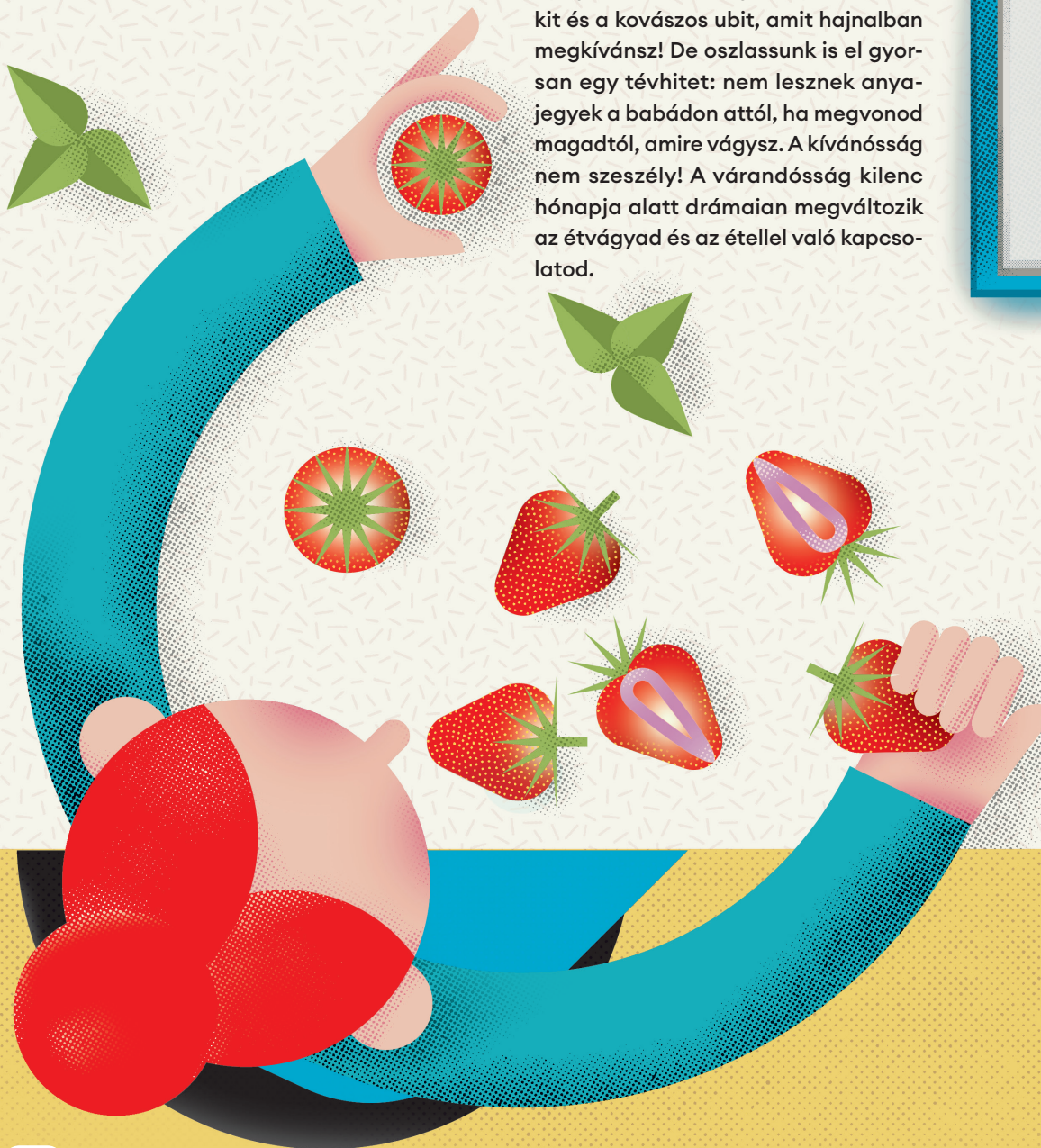
A terhesség utazás, amely hétről hétre közelebb visz gyermeked megszületéséhez. Éld meg minden pillanatát: írd le minden érzésedet, minden tapasztalatodat, minden vágyadat. Nem számít, ha csak most tudtad meg, hogy gyermeket vársz, vagy ha már előrehaladott állapotban vagy; jegyezz fel minden apróságot ebben a részben, hogy később emlékezz rájuk. Helyet kapnak a védőnői és orvosi találkozók, az ultrahangvizsgálatok, a bevásárló- és feladatlisták. Vágj is bele!



# Epret hajnal 3-kor?

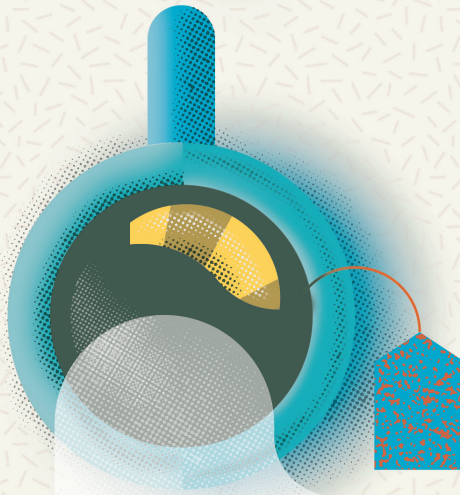
## Étkezés terhesség alatt

Nos, ha csak nincsenek ellenjavallatok, nyugodtan edd meg az epret, a csokit és a kovászos ubit, amit hajnalban megkívánsz! De oszlassunk is el gyorsan egy tévhitet: nem lesznek anyajegyek a babádon attól, ha megvonod magadtól, amire vágysz. A kíváncsiság nem szeszély! A várandósság kilenc hónapja alatt drámaian megváltozik az étvágyad és az étellel való kapcsolatod.



## Hallottál már a toxoplazmózisról?

A toxoplazmózis egy parazita fertőzés, ami káros lehet a magzat fejlődésére. Az emberre főleg macskaürülékkel (Vigyázz az alomtálca cseréjekor!), szennyezett földdel érintkező élelmiszerekkel és fertőzött állatok húsának elfogyasztásával terjed át. Hogyan kerül el? Mosd meg a gyümölcsöket, a zöldségeket és a friss fűszernövényeket. Tisztíts le minden konyhai eszközt használat után! Ne fogyassz nyers húst és halat, felvágottat, forralatlan tejet és pasztörizetlen tejből készült puha sajtokat.



### Ha émelegsz, próbálj...

- gyakran kis mennyiséget enni;
- gyógynövényteát inni gyömbérrel;
- kedvelt ételekre gondolni;
- könnyed, friss ételeket választani;
- lassan és gyakran inni; és emlékezz: mindjárt elmúlik!

### Ételek, amiket kerülj:

- tartósítószeres vagy pálmajolajos termékek,
- fitoszterolban gazdag termékek,
- mesterséges édesítőszeres és cukros italok,
- valamint óvakodj a szójaalapú ételektől: ilyet csak napi egyszer! A bennük lévő fitoösztrogének megzavarhatják a hormontartásodat.

## Első hét

Dátum: .....

## Bevásárlólista:



1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

## Vizsgálatok és teendők:



.....

.....

.....

.....

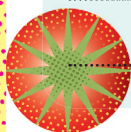
.....

.....

.....

.....

.....



## Hogyan érzed magad?

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



# A hét receptjei

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Második hét

Dátum: .....

## Étkezés

ÉTELEK,  
AMIKTŐL  
ÉMELYEGSZ:

ÉTELEK,  
AMIKTŐL ELMÚLIK  
AZ ÉMELYGÉSED:

## Az első tüneteid:

.....

.....

.....

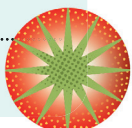
.....

.....

.....

.....

.....



## Találkozók:

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

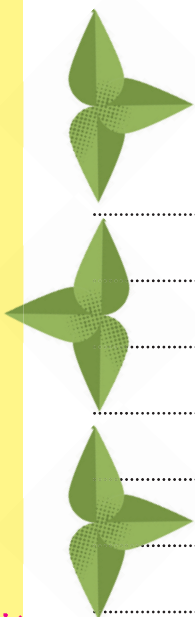
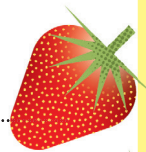
CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

# Hogyan jöttél rá, hogy várandós vagy?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 15 lines in total, providing space for the user to write their answer.



## Harmadik hét

Dátum: .....

Bevásárlólista:



1.

6.

2.

7.

3.

8.

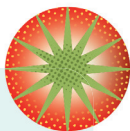
4.

9.

5.

10.

**Mi tetszik  
a várandósságban?**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mi NEM tetszik  
a várandósságban?**

.....

.....

.....

.....

.....

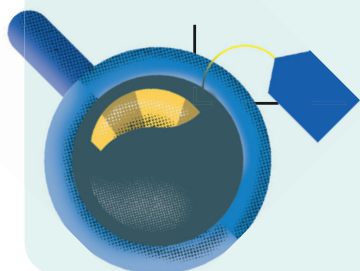
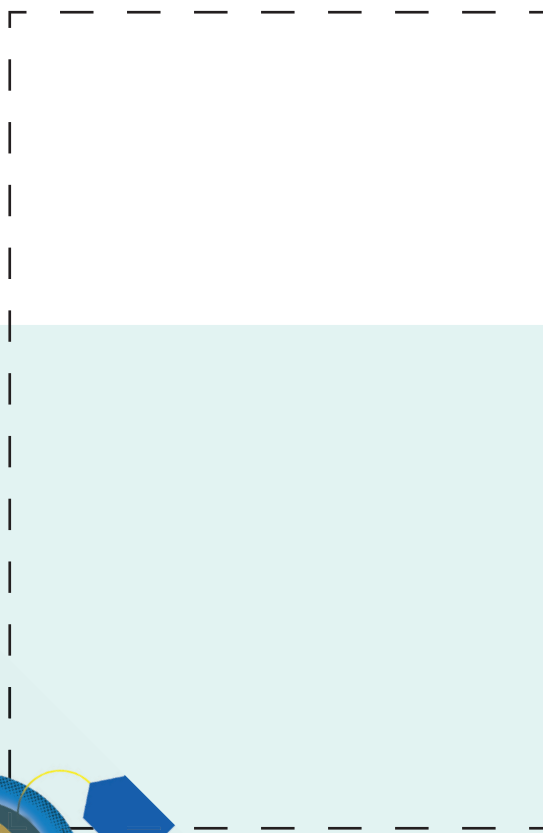
.....

.....

.....



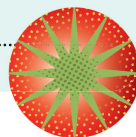
# Egy kép rólad a várandósság harmadik hetében



Negyedik hét

Dátum: .....

Változások  
és remények:



Mennyit  
iszol?



HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK



SZOMBAT



VASÁRNAP



Mennyit  
sétálsz?



HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK



SZOMBAT



VASÁRNAP



# Várandósságról szóló filmek, amik érdekelnek



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

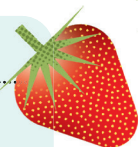
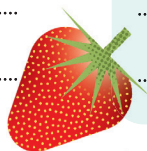
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Hipp-hopp! Kezdj mozogni!

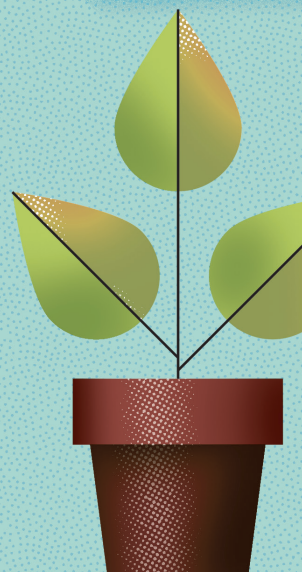
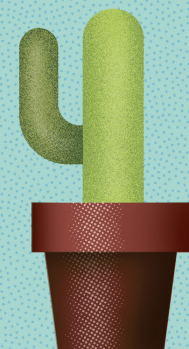
## Sport várandósan

Ha lusta vagy, kezdj el mozogni, ám ha a sport a mindened, most fogd vissza magad egy kicsit! Kerüld az agresszív és testi kontaktussal járó sportokat, és próbáld ki inkább az úszást, a vízi aerobikot, a jógát, a hosszú sétákat, a táncot vagy a könnyű gimnasztikát. A mértékletesség nagyon fontos!

## A fitnesslabda a barátod!

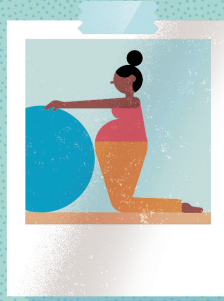
Az első trimeszter kezdetétől a szülésig a fitnesslabda lesz a legjobb barátod, hiszen segít nyújtani, feloldani a hátadban lévő feszültséget, erősíti és ellazítja a hasfaladat, és még a hangja is vicces. Ülj rá a labdára, mintha egy szék lenne, és kénytelen leszel felvenni a helyes testtartást. Ülő helyzetben mozgasd a medencéd jobbra-balra, miközben a vállaid egyhelyben maradnak.

Szintén ülő helyzetben forgasd a csípődöt az egyik irányba, majd a másikba.

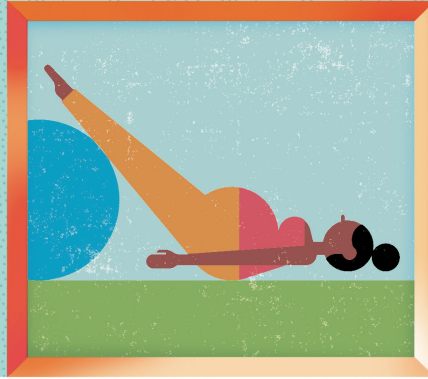




Térdelj le, hajolj előre a labdára és a karoddal támaszkodj meg.



Feküdj a földre, és helyezd mindkét lábadat a labdára. Emeld meg a felsőtested, de a csípőd maradjon a földön.



## Miért kell mozogni? Olyan jó itt a kanapén!

Legalább öt előnye van az aktivitásnak:

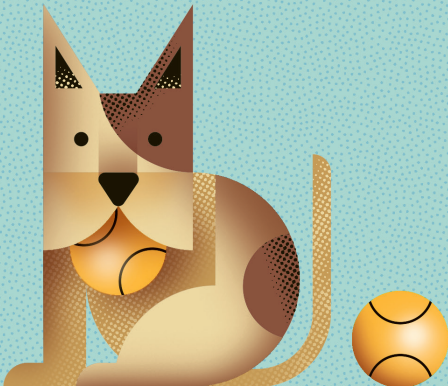
- segít a testsúlyodat kordában tartani és csökkenti a terhességi cukorbetegség kockázatát,
- csökkenti a vérnyomást,
- javítja a vérkeringést,
- megelőzi a hátfájást,
- javítja a mentális egészséget.



## Sportok, amiket kerülj:

Esés vagy trauma kockázatával járó sportok, és intenzív kardiótevékenységek: küzdősportok, csapatsportok, síelés, szörfözés, lovasglás és aerobik.

Kerüld a magashegyi sportokat és a szabadtüdőes búvárkodást is terhesség alatt, mert az oxigénhiány árthat a magzatnak.



## Ötödik hét

Dátum: .....

## A kedvenc sportjaid:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

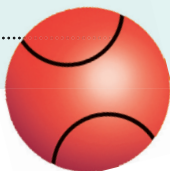
6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....



## Fizikai aktivitásod a héten:

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

## Akik tudják, hogy babát vársz:

.....

.....

.....

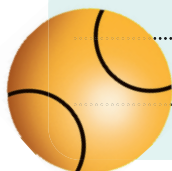
.....

.....

.....

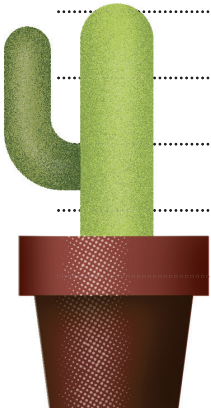
.....

.....



# A hét receptjei

Handwriting practice lines consisting of 14 horizontal dotted lines. On the right side, there are four decorative green leaves, each with a diagonal line and a dotted pattern, positioned between the first four lines.



Hatodik hét

Dátum: .....

## Milyen testmozgás esik jól?

**JÓLESŐ** mozgás:

1.

2.

3.

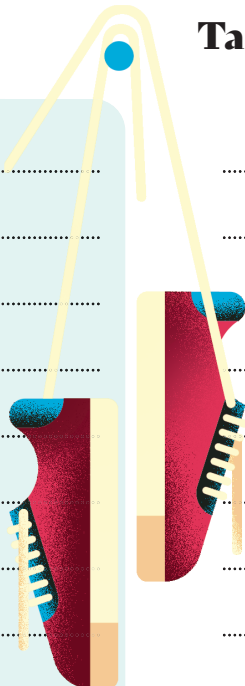
**NEM JÓLESŐ** mozgás:

1.

2.

3.

**Ne felejtse!**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Találkozók:**

.....

.....

.....

.....

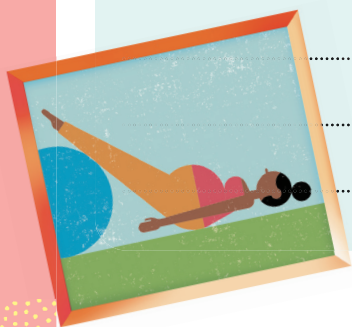
.....

.....

.....

.....

# Teendők a várandósság második hónapjára



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



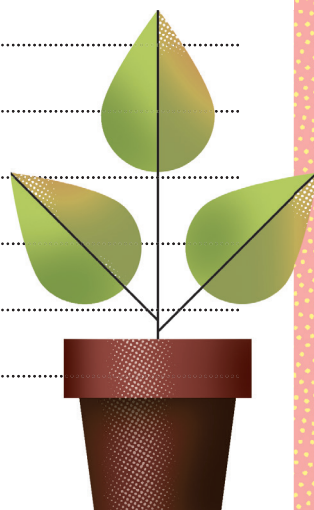
.....

.....



.....

.....



## Hetedik hét

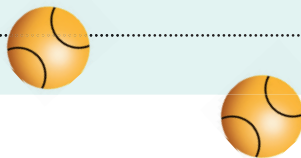
Dátum: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



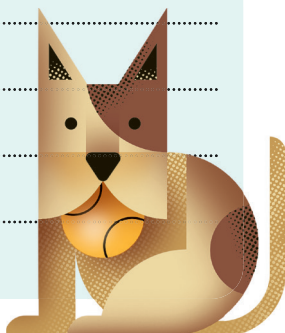
## Bevásárlólista:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Megfelelő ételek testmozgáshoz:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Mit NE egyél:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

# Fénykép rólad

