



Első hónap

1. NAP 0. hét, 1. nap	2. NAP 0. hét, 2. nap	3. NAP 0. hét, 3. nap	4. NAP 0. hét, 4. nap	5. NAP 0. hét, 5. nap	6. NAP 0. hét, 6. nap	7. NAP 1. hét
A legutolsó menstruációs ciklusod napja.	Ha dohányzol, ideje abbahagynod. Beszélj orvosoddal, milyen programot javasol a leszokáshoz.	Beszélj orvosoddal a gyógyszerekről, amelyeket jelenleg szedsz, és azok veszélyeiről a magzatra.	Keresd meg otthonodban és munkahelyeden a potenciális veszélyeket.	Programozz be egy látogatást a fogorvosnál, hogy elkerüld a terhesség alatti esetleges suvasodást.	A szülés előtti, folsavban gazdag vitaminok szedése kedvez mind a te, mind a magzat egészségének és megelőzi a neurális cső rendellenességeit.	Az alkohol és a drogok veszélyt jelentenek a magzat fejlődésére, ezért terhesség alatt elkerülendő.
8. NAP 1. hét, 1. nap	9. NAP 1. hét, 2. nap	10. NAP 1. hét, 3. nap	11. NAP 1. hét, 4. nap	12. NAP 1. hét, 5. nap	13. NAP 1. hét, 6. nap	14. NAP 2. hét
A fogamzás előtt javasolt pároddal együtt kivizsgáltatni magatokat, hogy elkerüljétek az esetleges problémákat.	Most jött el az ideje, hogy elbeszélgessetek pároddal a terhességről és a szülői feladatokról.	A következő néhány napban kerülhet sor a peteérésre. Figyeld a megnövekedett nyálkatermelődést.	A koffein hatása a fejlődő magzatra ismeretlen, ezért jobb elkerülni terhesség alatt.	Ha rendszeresen edzel, általában nincs ok abbahagyni.	Ha még nem találtál szakorvost, ideje keresned egyet.	A 28 napos ciklus alapján, körülbelül ma van a fogamzás napja.
15. NAP 2. hét, 1. nap	16. NAP 2. hét, 2. nap	17. NAP 2. hét, 3. nap	18. NAP 2. hét, 4. nap	19. NAP 2. hét, 5. nap	20. NAP 2. hét, 6. nap	21. NAP 3. hét
Amikor a sperma bejut a petébe, megtörténik a megtermékenyítés.	A 15. napig a babát zigótának nevezzük.	A baba neme a megtermékenyítés pillanatában eldől.	A zigóta gyorsan osztódik és a zona pellucida veszi körül, mely összetartja a sejteket.	A belső, erős sejt-labdát blasztocitának nevezzük.	A belső, erős sejt-labdát blasztocitának nevezzük.	A belső, erős sejt-labdát blasztocitának nevezzük.
22. NAP 3. hét, 1. nap	23. NAP 3. hét, 2. nap	24. NAP 3. hét, 3. nap	25. NAP 3. hét, 4. nap	26. NAP 3. hét, 5. nap	27. NAP 3. hét, 6. nap	28. NAP 4. hét
A megtermékenyítést követő 7-10 napon belül megtörténik a beágyazódás.	A beágyazódás pillanatában elkezd fejlődni a magzatburok.	Elkezd fejlődni a szíkhólyag és a köldökzsinór.	Lehetséges, hogy egy otthoni terhességi tesz pozitívnak bizonyuljon.	A terhesség olyan tüneteit érezheted, mint a szédülés, a kimerültség és a melleid is érzékenyebbé válnak.	Gyakoribb vizelési ingert és nagyobb hüvelyi válaékozást észlelhetsz.	Gyakoribb vizelési ingert és nagyobb hüvelyi válaékozást észlelhetsz.

Találkozó időpontja: _____

Időpont: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

Súlyom: _____

Vérnyomás: _____

A magzat szívverése: _____

A méhfenék magassága: _____



Második hónap

29. NAP 4. hét, 1. nap	30. NAP 4. hét, 2. nap	31. NAP 4. hét, 3. nap	32. NAP 4. hét, 4. nap	33. NAP 4. hét, 5. nap	34. NAP 4. hét, 6. nap	35. NAP 5. hét
A baba körülbelül 1 mm hosszú.	Mostantól magzatnak nevezik a babát.	Elkezd fejlődni a baba neurális csöve, a szíve és a vér is elkezd áramlani.	Az anyukák orrváladékozást és orrvérzést észlelhetnek a terhesség során.	Az anyukák vérmennyisége növekedni kezd. A harmadik trimeszter végére 45%-kal több vérük lesz.	A baba mája működésbe lép.	Az anyukák zavarodott érzésekkel gondolnak a terhességükre: izgatottság, idegesség. Minden érzés normális.
36. NAP 5. hét, 1. nap	37. NAP 5. hét, 2. nap	38. NAP 5. hét, 3. nap	39. NAP 5. hét, 4. nap	40. NAP 5. hét, 5. nap	41. NAP 5. hét, 6. nap	42. NAP 6. hét
A baba körülbelül 2 mm hosszú.	A kekszek fogyasztása segíthet elúzni a reggeli rosszulléteket.	Ideje beiktatni napközbeni pihenést a kimerültség ellen.	A terhesség alatt 11-15 plusz kiló felhalmozása normális. Az első trimeszterben 1,5-2 kg felszedése várható.	Észrevehetőek a baba végtagjainak rügyei.	Fejlődni kezd a baba szája, álla és nyelvcsöve.	Elkezd verni a baba szíve, igaz csak ultrahangon látható.
43. NAP 6. hét, 1. nap	44. NAP 6. hét, 2. nap	45. NAP 6. hét, 3. nap	46. NAP 6. hét, 4. nap	47. NAP 6. hét, 5. nap	48. NAP 6. hét, 6. nap	49. NAP 7. hét
A baba hossza 4-6 mm, súlya 0,4 g.	Elekezd formálódni a baba agya és kialakulnak az agyidegek.	A baba most C-betű alakú és van egy farkincája.	Az anyukák hangulatváltozásokat és ingerlékenységet tapasztalhatnak.	A baba méhlepény általi fejlődése megkezdődik.	A magzat szemei, fülei, szája, orra, ajka, nyelve és fogai fejlődésnek indulnak.	Az anyukák vérvételi tesztre készülhetnek.
50. NAP 7. hét, 1. nap	51. NAP 7. hét, 2. nap	52. NAP 7. hét, 3. nap	53. NAP 7. hét, 4. nap	54. NAP 7. hét, 5. nap	55. NAP 7. hét, 6. nap	56. NAP 8. hét
A magzat hosszúsága eléri a 8 mm-t, súlya pedig a 0.8 g-t.	A terhesség alatt megváltozhatnak a bőr pigmentjei.	Elkezdenek fejlődni a baba csontjai.	A baba szája, orra és ajkai kezdenek felismerhetővé válni.	Megjelennek a nemi mirigyek.	Az akkupunktóra segíthet a reggeli rosszulléteken.	Megjelennek a baba ujjai és lábujjai, de még lehetséges a hártya közöttük.

Találkozó időpontja: _____

Időpont: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

Súlyom: _____

Vérnyomás: _____

A magzat szívverése: _____

A méhfenek magassága: _____

Harmadik hónap



57. NAP 8. hét, 1. nap	58. NAP 8. hét, 2. nap	59. NAP 8. hét, 3. nap	60. NAP 8. hét, 4. nap	61. NAP 8. hét, 5. nap	62. NAP 8. hét, 6. nap	63. NAP 9. hét
A baba már 5-6 cm hosszú és legalább 14 g.	A baba bőre rózsaszín és puha.	A baba már olyan hormonokat termel, mint az inzulin.	A mája megkezdte az epe termelését.	Beüt a terhességi amnézia, sokkal feledékenyebbé válsz.	Lehetetlen a hason alvás, inkább aludj az oldaladon.	Egy párna segíthet a test kényelmetlenségein.
64. NAP 9. hét, 1. nap	65. NAP 9. hét, 2. nap	66. NAP 9. hét, 3. nap	67. NAP 9. hét, 4. nap	68. NAP 9. hét, 5. nap	69. NAP 9. hét, 6. nap	70. NAP 10. hét
A baba hosszúsága eléri a 20 mm-t, súlya pedig a 2 g-t.	A baba izomzata most kezd el fejlődni.	A női és a férfi ivarszervek még mindig nagyon hasonlóak.	A szíve teljesen kifejlődött.	A meleg vagy hideg vizes borogatások jók a fejfájás ellen.	A magzat mostmár igazi babának néz ki.	Néhány nő csak gyenge terhességi tüneteket észlel.
71. NAP 10. hét, 1. nap	72. NAP 10. hét, 2. nap	73. NAP 10. hét, 3. nap	74. NAP 10. hét, 4. nap	75. NAP 10. hét, 5. nap	76. NAP 10. hét, 6. nap	77. NAP 11. hét
A baba hosszúsága 2,5-3 cm, súlya 3-5 g.	Most már jelen van az összes szervrendszer és külső részek.	A baba feje körülbelül fele a testének.	Kiformálódott az arca is.	Ha kihagyod az étkezéseket a reggeli roszullét miatt, az émelygés még rosszabb lesz. Inkább egyél többször keveset.	Most már lehet, hogy elkezdhetsz kismama ruhákat viselni.	A terhes nőknek sokkal több oxigénre van szükségük, ezért légszomj léphet fel.
78. NAP 11. hét, 1. nap	79. NAP 11. hét, 2. nap	80. NAP 11. hét, 3. nap	81. NAP 11. hét, 4. nap	82. NAP 11. hét, 5. nap	83. NAP 11. hét, 6. nap	84. NAP 12. hét
A baba hosszúsága 3-5 cm, súlya 8 g.	A baba ujjai és lábujjai puha körömket növesztenek.	A belek is fejlődésnek indulnak.	A baba húgyhólyagja kifejlődött.	Kegel-gyakorlatok segíthetnek a vizelettartási problémákon.	A hímnemű babák tesztoszteront kezdenek termelni.	Gratulálunk! Befejezted az első trimesztert!

Találkozó időpontja: _____

Időpont: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

Súlyom: _____

Vérnyomás: _____

A magzat szívverése: _____

A méhfenék magassága: _____

Negyedik hónap



85. NAP 12. hét, 1. nap	86. NAP 12. hét, 2. nap	87. NAP 12. hét, 3. nap	88. NAP 12. hét, 4. nap	89. NAP 12. hét, 5. nap	90. NAP 12. hét, 6. nap	91. NAP 13. hét
A baba már 5-6 cm hosszú és legalább 14 g.	A baba bőre rózsaszín és puha.	A baba már olyan hormonokat termel, mint az inzulin.	A mája megkezdte az epe termelését.	Beüt a terhességi amnézia, sokkal feledékenyebbé válsz.	Lehetetlen a hason alvás, inkább aludj az oldaladon.	Egy párna segíthet a test kényelmetlenségein.
92. NAP 13. hét, 1. nap	93. NAP 13. hét, 2. nap	94. NAP 13. hét, 3. nap	95. NAP 13. hét, 4. nap	96. NAP 13. hét, 5. nap	97. NAP 13. hét, 6. nap	98. NAP 14. hét
A baba testhossza 7-9 cm, súlya pedig 35 g körüli.	Formálódnak a fogmedrek.	Fejlődnek a baba hajtüszői.	Ha a fejed magasabb párnára teszed, segíthet a gyomorégésen.	Kerüld el az olyan jellegű gyakorlatokat, mint a felülések.	Vedd figyelembe a Lamaze, Bradley, valamint Dick-Read féle metódusokat.	Ha még nem választottad ki, már biztosan keresed a baba-neveket.
99. NAP 14. hét, 1. nap	100. NAP 14. hét, 2. nap	101. NAP 14. hét, 3. nap	102. NAP 14. hét, 4. nap	103. NAP 14. hét, 5. nap	104. NAP 14. hét, 6. nap	105. NAP 15. hét
A baba hossza 9-10, súlya 50 g.	A baba amniotikus folyadékot, lélegzik be és ki, gyakorolva a légzést.	Remélhetőleg mostanra már megszűntek a reggeli rosszulletek.	A baba beleiben mekónium (bébi-kaki) van.	Az anyukák szárazabbnak érezhetik bőrüket. A testápolók segíthetnek.	Előfordulhatnak lábgörcsök, ilyenkor mindig ki kell nyújtani a lábakat.	Ha fájnak a kezeid és csuklód, fordulj orvosodhoz.
106. NAP 15. hét, 1. nap	107. NAP 15. hét, 2. nap	108. NAP 15. hét, 3. nap	109. NAP 15. hét, 4. nap	110. NAP 15. hét, 5. nap	111. NAP 15. hét, 6. nap	112. NAP 16. hét
A baba testhossza 10-11 cm, súlya 100 g.	Ilyenkor már lehet, hogy szopja az ujját.	Lehet, hogy érzed amint mozog. Sok anyuka csak a 20. hét előtt érzi először.	Mostmár megkülönböztethető a baba neme. Egy ultrahang segítségével kiderülhet mit vársz.	Valószínűleg megkérdezik szeretnél-e vérteszter csináltatni, mellyel megállapítható a neurális cső esetleges hibája vagy a Down-kór.	Az anyukák ilyenkor már frusztráltak, mert nem férnek bele a ruháikba, azonban a kismama ruhák még túl bőnek bizonyulnak.	Számos jóslat létezik a baba nemét illetően. Próbáld ki egy hasonló kvízt.

Találkozó időpontja: _____

Időpont: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

Súlyom: _____

Vérnyomás: _____

A magzat szívverése: _____

A méhfenék magassága: _____



Ötödik hónap

113. NAP 16. hét, 1. nap	114. NAP 16. hét, 2. nap	115. NAP 16. hét, 3. nap	116. NAP 16. hét, 4. nap	117. NAP 16. hét, 5. nap	118. NAP 16. hét, 6. nap	119. NAP 17. hét
A baba hossza 11-12 cm, súlya 100-150 g.	A baba szemei és orra a megfelelő helyükön vannak mostmár.	A baba keringési rendszere teljességében működik.	A baba izzadásért felelős mirigyei fejlődésnek indultak.	Az anyukák hátfajdalmaktól szenvedhetnek. Ajánlott egy terhességi öv használata.	Ha vannak még gyerekeid, ne emeld és cipeld őket.	A magas rosttartalmú ételek (gyümölcsök, zöldségek, korpá) segíthetnek a székrekedésen.
120. NAP 17. hét, 1. nap	121. NAP 17. hét, 2. nap	122. NAP 17. hét, 3. nap	123. NAP 17. hét, 4. nap	124. NAP 17. hét, 5. nap	125. NAP 17. hét, 6. nap	126. NAP 18. hét
A baba testhossza körülbelül 13.5 cm, súlya 150-200 g.	Kezd megjelenni a lanúgónak nevezett finom szőr.	Most alakulnak ki a baba ujj- és lábujjlenyomatai.	A baba fogai zománcot formálnak.	A terhes nők inszalag fájdalmat észlelhetnek a has egyik vagy mindkét oldalán.	Szakorvosodtól kérj biztonságos gyógyszereket a gyomorégésre.	Valószínűleg már elkezdted babaruhákat és bútorokat vásárolni.
127. NAP 18. hét, 1. nap	128. NAP 18. hét, 2. nap	129. NAP 18. hét, 3. nap	130. NAP 18. hét, 4. nap	131. NAP 18. hét, 5. nap	132. NAP 18. hét, 6. nap	133. NAP 19. hét
A baba hossza 15 cm, súlya 250 g.	A baba már tud nyelni és szopni.	Próbáld meg beszélni hozzá, hiszen hall téged.	A baba felölti kedvenc pozícióit.	Az anyukáknál fehér hüvelyi váladék jelenhet meg, melynek neve fehérfolyás.	Az anyukák ínye vérezhet fogmosás közben.	Kreatívnak kell lenned a pozíciók terén ha szexre kerül a sor.
134. NAP 19. hét, 1. nap	135. NAP 19. hét, 2. nap	136. NAP 19. hét, 3. nap	137. NAP 19. hét, 4. nap	138. NAP 19. hét, 5. nap	139. NAP 19. hét, 6. nap	140. NAP 20. hét
A baba testének hossza 16 cm, súlya pedig 300 g körüli.	A magzati szívverés hallgatható fetoszkóppal.	A baba bőre már kevésbé átlátszó.	Képes megfogni dolgokat.	Az anyukáknak ajánlott magasabbra tenni lábaikat pihenéskor és ülészkor, mert ez segít a dagadáson.	Az aranyéren segíthetnek a jeges pakolások vagy kenőcsök.	Ideje beiratkozni egy szülésr felkészítő tanfolyamra.
Találkozó időpontja: _____			Időpont: _____		Kérdések az orvoshoz: _____	
Súlyom: _____			Vérnyomás: _____		_____	
A magzat szívverése: _____			A méhfenék magassága: _____		_____	



Hatodik hónap

141. NAP 20. hét, 1. nap	142. NAP 20. hét, 2. nap	143. NAP 20. hét, 3. nap	144. NAP 20. hét, 4. nap	145. NAP 20. hét, 5. nap	146. NAP 20. hét, 6. nap	147. NAP 21. hét
A baba hosszúsága 18 cm, súlya 300-350 g.	A baba testén vernix jelenik meg, mely védi a bőrét.	Már biztos voltál ultrahangon és tudod a születendő gyermek nemét.	Megjelennek a baba mellbimbói.	Az apukák is egyre inkább kiveszik részüket a terhességből.	Az anyukák egyre élethűbb álmokból vagy rémálmokból ébrednek.	Ha szeretnél szoptatni, ajánlott órákat vened.
148. NAP 21. hét, 1. nap	149. NAP 21. hét, 2. nap	150. NAP 21. hét, 3. nap	151. NAP 21. hét, 4. nap	152. NAP 21. hét, 5. nap	153. NAP 21. hét, 6. nap	154. NAP 22. hét
A baba testhossza 19 cm, súlya 350-425 g.	Most nőnek a baba szempillái és szemöldöke.	A baba teljes hossza körülbelül 25 cm.	A baba mostmár elég rendszeres program szerint alszik és ébred fel.	Ideje dolgoznod a szülési terven.	Egyes anyák ilyenkor asszisztent vesznek fel, hogy segítsen a szülés alatt.	A második trimeszter alatt az anyukák kevésbé fáradékonyak, energikusabbak.
155. NAP 22. hét, 1. nap	156. NAP 22. hét, 2. nap	157. NAP 22. hét, 3. nap	158. NAP 22. hét, 4. nap	159. NAP 22. hét, 5. nap	160. NAP 22. hét, 6. nap	161. NAP 23. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 20 cm, súlya pedig 425-500 g.	A baba elkezd ellenanyagot termelni.	Az apa akár láthatja, ahogy a baba mozog a pocakban.	A baba szívverése egyre erősebb.	Az anyukának problem lehetnek kapcsolatában. Ez a terhesség utáni 6. hét után megoldódik.	Az anya kezdhet aggódni a súlygyarapodás miatt. De a terhesség alatti helyes táplálkozás elengedhetetlen a jó fejlődéshez.	A terhesség a szexuális életre is hat. Az apa félhet nehogy megsértsen téged vagy a babát. Kíváncsi vagy az eddiginél jobban vagy kevésbé a szexet.
162. NAP 23. hét, 1. nap	163. NAP 23. hét, 2. nap	164. NAP 23. hét, 3. nap	165. NAP 23. hét, 4. nap	166. NAP 23. hét, 5. nap	167. NAP 23. hét, 6. nap	168. NAP 24. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 21 cm, súlya pedig 500-600 g.	Terhesség alatt jelentkező vérzés, illetve homályos látás veszélyekre hívják fel a figyelmet.	A baba tüdeje fejlődik.	A baba már kifejlett fogási reflexszel rendelkezik és meg tud ijedni.	A baba egyre nő és kevesebb a mozgástere.	Braxton-Hicks összehúzódásokat tapasztalhatsz, mely nem más, mint hamis vajúdás.	Ha szédülnél, az oldalon való alvás segíthet.

Találkozó időpontja: _____

Időpont: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

Súlyom: _____

Vérnyomás: _____

A magzat szívverése: _____

A méhfenék magassága: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

197. NAP 28. hét, 1. nap	198. NAP 28. hét, 2. nap	199. NAP 28. hét, 3. nap	200. NAP 28. hét, 4. nap	201. NAP 28. hét, 5. nap	202. NAP 28. hét, 6. nap	203. NAP 29. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 26 cm, súlya pedig 1100-1250 g.	A baba most éri el teljes méretének két harmadát.	A baba kezdi felhalmozni a zsírt.	A baba képes részben kontrollálni testének hőmérsékletét.	A kismamák újra gyakoribb vizelési ingert tapasztalhatnak.	Kérj tancsokat orvosodtól, mit hogyan tegyél ha görcseid vannak.	Az anyukák elgondolkoznak a fiúgyermek körülmételéséről.
204. NAP 29. hét, 1. nap	205. NAP 29. hét, 2. nap	206. NAP 25. hét, 3. nap	207. NAP 29. hét, 4. nap	208. NAP 29. hét, 5. nap	209. NAP 29. hét, 6. nap	210. NAP 30. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 27 cm, súlya pedig 1300-1400 g.	A baba teljes hossza körülbelül 40 cm.	A baba ritmikusan lélegzik, de tüdeje még most sem teljesen fejlett.	Szemei reagálnak a fényre, csontjai is teljesen kifejlődtek.	A legmegfelelőbb idő relaxációs gyakorlatokat végezni.	Az anyukáknak meg kell érdeklődniük orvosuktól, hogy szükség lesz-e császározásra.	Kereshetsz olyan non-profit szervezeteket, amelyek a szoptató nőket támogatják.
211. NAP 30. hét, 1. nap	212. NAP 30. hét, 2. nap	213. NAP 30. hét, 3. nap	214. NAP 30. hét, 4. nap	215. NAP 30. hét, 5. nap	216. NAP 30. hét, 6. nap	217. NAP 31. hét
A baba hossza 28 cm, súlya 1500-1600 g.	A baba rúgásai erősebbek és élénkebbek.	A baba szívverése percenként körülbelül 120-160.	Az idő legtöbb részét a babád átalussza és gyors szemmozgás időszakok jelentkeznek.	Ilyenkor már szivároghat az előtej.	Ha a magzat nem mozog, azonnal jelentsd orvosodnak.	Vizelettartási problémák jelentkezhetnek.
218. NAP 31. hét, 1. nap	219. NAP 31. hét, 2. nap	220. NAP 31. hét, 3. nap	221. NAP 31. hét, 4. nap	222. NAP 31. hét, 5. nap	223. NAP 31. hét, 6. nap	224. NAP 32. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 29 cm, súlya pedig 1700-1800 g.	A baba szervezete kezdi raktározni a vasat, a foszfort és a kalciumot.	Ha a baba hímnemű, most helyezkednek el a heréi a herezacskóba.	A baba mostmár sokkal gyorsabban növekszik.	Valószínűleg már a szülés miatt aggódsz.	Ideje elbeszélgetni orvosoddal a fogamzásgátlási opciókról.	Ha korai szülés jelei jelentkeznek, ágyban kell pihenned.
Találkozó időpontja: _____ Súlyom: _____ A magzat szívverése: _____ Időpont: _____ Vérnyomás: _____ A méhfenek magassága: _____ Kérdések az orvoshoz: _____ _____ _____						

Kilencedik hónap

225. NAP 32. hét, 1. nap	226. NAP 32. hét, 2. nap	227. NAP 32. hét, 3. nap	228. NAP 32. hét, 4. nap	229. NAP 32. hét, 5. nap	230. NAP 32. hét, 6. nap	231. NAP 33. hét
A baba hossza 30 cm, súlya 1900-2000 g.	A baba bőre mostmár kevésbé piros és ráncos.	A most születő babáknak jó esélyük van a túlélésre, de extra gondoskodást igényelnek.	Kifejlődtek a veséi.	A fejfájás, zavaros látás és dagadás, a terhesség okozta magas vérnyomás jelei.	Gyakoribb légszomj léphet fel.	Ha végtagjaid dagadnak, ne viselj gyűrűket a harmadik trimeszterben.
232. NAP 33. hét, 1. nap	233. NAP 33. hét, 2. nap	234. NAP 33. hét, 3. nap	235. NAP 33. hét, 4. nap	236. NAP 33. hét, 5. nap	237. NAP 33. hét, 6. nap	238. NAP 34. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 31 cm, súlya pedig 2100-2250 g.	A baba számára egyre szűkebb a hely, de még így is nagyon aktív.	Születéskor, nagyon sok gyermek szeme kék, de később ez a szín megváltozik.	Öltözz rétegesen, ha hőhullámok gyötörnek.	A harmadik trimeszter alatt csökken a szexuális étvágy.	Fogyassz több vizet, ez segít megszabadulni a duzzadságtól.	A Hamamelis virginiana borogatások segítenek az aranyéren.
239. NAP 34. hét, 1. nap	240. NAP 34. hét, 2. nap	241. NAP 30. hét, 3. nap	242. NAP 34. hét, 4. nap	243. NAP 34. hét, 5. nap	244. NAP 34. hét, 6. nap	245. NAP 35. hét
A baba testhossza 33 cm, súlya 2350-2550 g.	A babának át kell fordulnia fejfelé, hogy készülődjön a születésre.	Kezd eltűnni a lanúgó.	A terhesség utolsó heteiben ne vállalj be hosszabb utazásokat.	Ideje beszerezni egy gyerekülést.	Ha még nem találtál megfelelő nevet, ideje megtalálnod.	Orvosodtól érdeklődj fájdalomcsillapító opciókról a szülés alatt.
246. NAP 35. hét, 1. nap	247. NAP 35. hét, 2. nap	248. NAP 35. hét, 3. nap	249. NAP 35. hét, 4. nap	250. NAP 35. hét, 5. nap	251. NAP 35. hét, 6. nap	252. NAP 36. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 34 cm, súlya 2600-2750 g.	A baba körmei eléri az ujjak végét.	Ez a megfelelő idő, hogy összecsomagolj a kórházra.	Csomagolj be egy kamerát is!	A baba teljes hosszúsága körülbelül 47 cm.	A 35.-37. hét között kerül sor a sztreptokokusz tesztre.	Mostantól hetente kell jelentkezned orvosodnál.

Találkozó időpontja: _____

Súlyom: _____

A magzat szívverése: _____

Időpont: _____

Vérnyomás: _____

A méhfenék magassága: _____

Kérdések az orvoshoz: _____



Tizedik hónap

253. NAP 36. hét, 1. nap	254. NAP 36. hét, 2. nap	255. NAP 36. hét, 3. nap	256. NAP 36. hét, 4. nap	257. NAP 36. hét, 5. nap	258. NAP 36. hét, 6. nap	259. NAP 37. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 35 cm, súlya pedig 2850-2950 g.	A lány és fiú babák melle egyaránt meg lehet duzzadva.	A terhesség utolsó heteiben gyakori a megnövekedett hüvelyi váladékozás.	A vér jelentkezése a szülés egyik jele.	Az álvajúdás is elég gyakori. Ajánlott vizsgálatra menni.	Hüvelyi vizsgálaton megvizsgálják a kitágulás mértékét.	A most születő gyermek már nem koraszülött.
260. NAP 37. hét, 1. nap	261. NAP 37. hét, 2. nap	262. NAP 37. hét, 3. nap	263. NAP 37. hét, 4. nap	264. NAP 37. hét, 5. nap	265. NAP 37. hét, 6. nap	266. NAP 38. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 35-36 cm, súlya pedig 3000-3100 g.	A születést követő néhány napig, a lány babák rózsaszín hüvelyi váladékozást produkálnak.	Úgy takarítasz, mintha az anyósod jönne látogatóba.	A szülés korai jelei lehet a hátfájás és a menstruációs görcsökhöz hasonló fájások.	Az erős medencei nyomás a szülés másik jele.	Készíts egy listát mindazokkal, akiket fel kell hívnod szülés után.	Ha nem lesz aki segítsen a baba születése után, fagyassz le magadnak néhány adag ételt.
267. NAP 38. hét, 1. nap	268. NAP 38. hét, 2. nap	269. NAP 38. hét, 3. nap	270. NAP 38. hét, 4. nap	271. NAP 38. hét, 5. nap	272. NAP 38. hét, 6. nap	273. NAP 39. hét
A baba már 36-37 cm hosszú, súlya körülbelül 3200-3250 g.	A baba bőre rózsaszín és sima.	Ha baba nem helyezkedett el fejfelé, császárral fogsz szülni.	A séta segíthet előidézni a szülést.	A vajúdás alatt is próbálj meg pozitívan maradni.	Ne feledkezz meg az újszülött hazaszállításának módjáról sem.	A szülés jele lehet a hasmenés, a hányinger és az emésztési zavar.
274. NAP 39. hét, 1. nap	275. NAP 39. hét, 2. nap	276. NAP 39. hét, 3. nap	277. NAP 39. hét, 4. nap	278. NAP 39. hét, 5. nap	279. NAP 39. hét, 6. nap	280. NAP 40. hét
A baba fejtetőtől farig való hossza 37-38 cm, súlya pedig 3400-3450 g.	Hirtelen energikusabbnak érezheted, mint valaha.	A nők kicsivel több, mint 10%-ánál folyik el a magzatvíz a szülés kezdete előtt.	Ha a baba nem születik meg a várt időpontban, figyelik a szívverését.	A baba teljes hosszúsága körülbelül 54 cm.	Ha nem szülsz a 41.-42. hétig, orvosod valószínűleg beprogramál mesterségesen megindított szülésre.	Gratulálunk! Elérkezett a várva várt nap, végre láthatod babádat!

Találkozó időpontja: _____

Időpont: _____

Kérdések az orvoshoz: _____

Súlyom: _____

Vérnyomás: _____

A magzat szívverése: _____

A méhfenék magassága: _____
