



A VÁRANDÓSSÁG KÉRDÉSEI ÉRTHETŐEN 3. RÉSZ

Miért fáj a derekam, a medencém vagy
a szeméremcsontom várandósan?

Rövid, érthető magyarázat kismamáknak arról,
miért jelentkezhet derék-, medence- vagy
szeméremcsont körüli fájdalom várandósság alatt,
mi állhat a háttérben, mi segíthet, és mikor érdemes
szakemberhez fordulni.

Czinkos Éva

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr
2026

Tartalomjegyzék

Kérdések, amiket sok kismama feltesz	2
Miért fájhat a derék várandósság alatt?.....	3
Miért fájhat a medence vagy a szeméremcsont?.....	4
Mit tehetsz a hétköznapiakban, hogy könnyebb legyen?.....	5
Mikor kérj segítséget?	8
Miért fontos erről már várandósság alatt beszélni?.....	9



Kérdések, amiket sok kismama feltesz

„Fáj a derekam. Szúr a medencém. Mintha szétesne a szeméremcsontom.

Ez normális, vagy valami baj van?”

Ez az egyik leggyakoribb testi panasz a várandósság alatt. Néha enyhe derékfeszüléssel kezdődik, amit hosszabb séta után éreznek. Esetleg lépcsőzéskor, ágyból felkeléskor, autóból kiszálláskor vagy oldalra forduláskor jelenik meg, hirtelen éles fájdalommal a medencében.

Ilyenkor sok kismama megijed.

„Túl sokat mozogtam? Ártok ezzel a babának? Ez már valami komoly baj? Így hogyan fogok még hetekig járni, dolgozni, aludni? És ha már most így fáj, mi lesz a szülésnél?”

Fontos kimondani:

A derék-, medence- és szeméremcsont körüli fájdalom várandósság alatt gyakori lehet, és sokszor a test természetes alkalmazkodásával függ össze. De attól, hogy gyakori, még nem kell csendben tűrni. A fájdalom nem „hiszti”. Nem gyengeség. Nem azt jelenti, hogy rosszul viseled a várandósságot. És nem is mindig olyan dolog, amire csak legyinteni kell, hogy „majd elmúlik szülés után”.

A tested nagy munkát végez. Növekszik a méh. Változik a testtartásod. Áthelyeződik a súlypontod. Lazábbá válhatnak a szalagok, ízületek. Többet dolgozik a derekad, a csípőd, a medencéd. És közben neked még ugyanúgy fel kell állni, menni, dolgozni, aludni, pakolni, gondoskodni.

Ez a füzet abban segít, hogy érthetőbben lásd, miért fájhat a derék, a medence vagy a szeméremcsont várandósan, mi az, ami hétköznapi terhelésből fakadhat, és mikor érdemes szakember segítségét kérni.

Fontos tudnivaló!

Ez az írás általános tájékoztatás, nem helyettesíti az orvosi, szülésznői, védőnői, gyógytornászi vagy fizioterápiás tanácsadást. Ha a fájdalom erős, hirtelen jelentkezik, romlik, járást nehezít, zsibbadással, gyengeséggel, lázzal, vérzéssel, görcsökkel, összehúzódásokkal, vizelési panasszal vagy magzatmozgás-változással jár, kérj segítséget.

Miért fájhat a derék várandósság alatt?



A derékfájás várandósság alatt nagyon gyakori panasz, különösen a várandósság második felében.

Ennek több oka is lehet.

Ahogy a baba növekszik, a méh egyre nagyobb és nehezebb lesz. A has előre húzza a testet, a súlypont megváltozik, és a gerinc, a derék, a csípő és a hát izmai másképp kezdenek dolgozni.

Sok kismama észrevétlenül hátrább dönti a felsőtestét, jobban homorít, vagy másképp tartja magát, hogy ellensúlyozza a növekvő pocakot.

A test próbál alkalmazkodni. Csakhogy ez az alkalmazkodás nem mindig kényelmes.

A derék izmai többet dolgoznak. A csípő körüli izmok feszülhetnek. A farizmok, combhajlítók és hátizmok túlterhelődhetnek. A hasizmok megnyúlnak, és másképp tartanak. A szalagok lazulása miatt az ízületek érzékenyebbé válhatnak:

- tompa derékfájás vagy keresztcsont körüli feszülés,
- csípőbe vagy farpofába sugárzó kellemetlenség,
- hosszabb állás vagy ülés után rosszabbodó fájdalom,
- éjszakai forgolódáskor jelentkező derékfeszülés.

Sokan azt gondolják, a derékfájás várandósan „kötelező csomag”. Pedig nem kell hősiesen elviselni. A cél nem az, hogy teljesen mozdulatlanul óvd magad, hanem az, hogy megtaláld azt a mozgást, testhelyzetet, pihenést és támogatást, amitől a tested kevésbé terhelődik túl.

Fontos gondolat!

A várandósság alatti derékfájás gyakori, de nem kell úgy tenni, mintha nem számítana. A fájdalom jelzés: azt mutatja, hogy a tested több figyelmet és támogatást kér.

Miért fájhat a medence vagy a szeméremcsont?

A medence nem egy merev gyűrű, hanem csontokból, ízületekből, szalagokból és izmokból álló, finoman mozgó rendszer. A várandósság alatt a hormonális változások miatt a szalagok lazábbá válhatnak. Ez segíti, hogy a test felkészüljön a szülésre. A lazább szalagok azonban azt is jelenthetik, hogy bizonyos ízületek érzékenyebbé, instabilabbá vagy terhelhetőbbé válnak. Ilyenkor a medence területe könnyebben jelez fájdalommal.

A szeméremcsont környékén jelentkező fájdalom sok kismamának különösen ijesztő, mert nagyon konkrét, szúró, húzó vagy nyilalló érzés lehet.

Jelentkezhet például:

- középen, a szeméremcsontnál, az ágyékban,
- a csípő egyik vagy mindkét oldalán,
- a keresztcsontnál, a farpofák környékén,
- a comb belső oldalába sugározva,
- lépcsőzéskor, járás közben,
- egyik lábra álláskor,
- ágyban forduláskor,
- autóból ki- vagy beszálláskor,
- hirtelen mozdulatnál.

Sokszor az a legnehezebb, hogy a kismama nem „betegnek” érzi magát, mégis bizonyos mozdulatok hirtelen fájdalmassá válnak. Az egyik pillanatban még minden rendben, a következőben pedig egy egyszerű mozdulatnál belenyilall. Ilyenkor nem arról van szó, hogy „szétmegy a medencéd”. Inkább arról, hogy a medence körüli izmok, ízületek és szalagok túlterhelődhetnek, és a test jelzi, hogy másfajta terhelésre, lassabb mozdulatokra, több támaszra vagy szakmai segítségre van szükség.

Fontos gondolat!

A szeméremcsont vagy medence körüli fájdalom nem szégyellnivaló és nem képzelgés. Valódi testi jelzés, amelyet érdemes komolyan venni, különösen akkor, ha a mindennapi mozgást is nehezíti.

Mit tehetsz a hétköznapiakban, hogy könnyebb legyen?



Ha derék-, medence- vagy szeméremcsont körüli fájdalmat érzel, ne ijedj meg, csak kezdj másképp bánni a testeddel. Nem gyengébben. Nem túlóvatosan. Hanem figyelmesebben.

1. Lassíts a mozdulatokon

Sok kismamánál a hirtelen mozdulatok provokálják a fájdalmat.

Próbálj lassabban:

- felállni,
- leülni,
- ágyban fordulni,
- autóból kiszállni,
- lépcsőzni,
- elindulni hosszabb ülés után.

2. Tartsd együtt a térdeidet bizonyos mozdulatoknál

Szeméremcsont körüli fájdalomnál sokszor segíthet, ha nem nagy terpeszben, nem féloldalasan mozogsz. Ágyból felkeléskor, autóból kiszálláskor vagy fordulásakor próbáld a térdeidet közelebb tartani egymáshoz. Mintha a medencédnek kevesebb „szétfeszítő” mozdulatot adnál.

Ez apróságnak tűnik, de sok kismamának sokat számít.

3. Ne állj sokáig egy lábon

Zokni, nadrág, cipő felvételénél inkább ülj le. Ne fél lábon egyensúlyozz.

A medence ilyenkor sokkal aszimmetrikusabb terhelést kap, ami fokozhatja a fájdalmat.

4. Fordulj „egyben”

Ágyban fordulásakor próbáld elkerülni, hogy külön csavarodjon a felsőttested és az alsóttested.

Fordulj inkább lassan, „egyben”, a térdeket közelebb tartva egymáshoz.

Segíthet, ha párnát teszel a térdeid közé.

5. Figyeld, mi rontja és mi javítja

Nem mindenkinél ugyanaz válik be.

- séta után rosszabb-e,
- ülés után rosszabb-e,
- pihenésre javul-e,
- meleg zuhany segít-e,
- melyik oldalra fekvés jobb,
- melyik mozdulat provokálja,
- milyen napszakban erősebb.

Ez nem túlagyalás. Ez testfigyelem.

6. Mozogj, de ne büntesd magad

A kíméletes mozgás, várandós torna, séta, vízben végzett mozgás vagy gyógytornász által javasolt gyakorlat sokat segíthet. De a „majd ráedzek” hozzáállás nem mindig jó.

Ha egy mozgás után romlik a fájdalom, akkor lehet, hogy nem az a megfelelő mozgás, vagy nem abban a mennyiségben. Várandósan nem teljesíteni kell a fájdalomon keresztül.

Hanem együttműködni a testeddel.

7. Kérj célzott segítséget

Ha a fájdalom visszatérő, erősödik vagy akadályoz a mindennapokban, érdemes gyógytornással, fizioterapeutával, szülésznővel, orvossal egyeztetni.

A kismama masszázs is segíthet a túlterhelt izmok ellazításában, a derék, hát, váll és csípő körüli feszültség enyhítésében, de mindig a várandósságod állapotához és az esetleges ellenjavallatokhoz igazítva.

Nem minden fájdalmat kell masszírozni. És nem minden fájdalmat szabad „kigyúrni”.

Várandósan különösen fontos a finom, biztonságos, hozzáértő érintés.

Fontos gondolat!

Nem az a cél, hogy mindenáron elmúljon minden kellemetlenség.

Hanem az, hogy kevesebb fájdalommal, több biztonsággal és jobb testérzettel tudj jelen lenni a várandósságodban.

Mikor kérj segítséget?



Kérj szakmai segítséget, ha:

- a fájdalom erős vagy hirtelen jelentkezik,
- napról napra romlik,
- akadályozza a járást, sántítasz miatta,
- nem tudsz pihenni vagy aludni tőle,
- zsibbadás, gyengeség, lábba sugárzó erős fájdalom társul hozzá,
- láz vagy rossz közérzet jelentkezik,
- vizeléskor égő érzés, alhasi fájdalom vagy vesetáji fájdalom társul hozzá,
- vérzést tapasztalsz,
- görcsök vagy rendszeres méhösszehúzódások jelentkeznek,
- magzatvízszivárgás gyanúja merül fel,
- a baba mozgása megváltozik vagy csökken,
- elesés vagy ütés, után jelentkezik a fájdalom.

Különösen fontos, hogy ne csak mozgásszervi panaszként gondoldj a derékfájásra, ha más tünetek is társulnak hozzá. A derékfájás néha húgyúti fertőzés, vesetáji probléma, koraszülés jele vagy más olyan állapot része is lehet, amelyet ellenőrizni kell. Ez nem azt jelenti, hogy minden derékfájás veszélyes, hanem azt, hogy a kísérő tünetek számítanak.

Ha a fájdalom csak enyhe, testhelyzettel összefügg, pihenésre javul, és nincs mellette riasztó tünet, akkor lehet, hogy egyszerűbb várandóssági túlterhelésről van szó.

De ha bizonytalan vagy, inkább kérdezz rá. Nem kell megvárni, amíg már nagyon rossz.

Fontos gondolat!

A fájdalom helye és erőssége mellett mindig számít az is, mivel jár együtt. A várandósság alatt a tested jelzéseit nem pánikkal, hanem figyelmes komolysággal érdemes kezelni.

Miért fontos erről már várandósság alatt beszélni?

Mert sok kismama azt hiszi, hogy a fájdalom a várandósság kötelező része.

„Majd elmúlik. Ezt ki kell bírni. Más is végigcsinálta. Biztos csak én viselem rosszul.”

Pedig nem kell mindent némán viselni. A várandósság nem teljesítménytúra.

Nem arról szól, hogy mennyit bírsz ki szó nélkül.

A tested változik, alkalmazkodik, hordoz, tart, véd, dolgozik. Ehhez néha támogatás kell.

És minél előbb érted meg, mit jelez a tested, annál könnyebb jó döntéseket hozni.

Mikor pihenj. Mikor mozogj. Mikor kérj segítséget. Mikor elég egy apró változtatás.

Mikor kell szakemberrel egyeztetni.

A Shayana szülésfelkészítésben ezért nemcsak a szülésről beszélünk, hanem arról is, hogyan tudsz együttműködni a várandós testeddel. Mert a biztonságérzet nem csak abból születik, hogy tudod, mi történik majd a szülőszobán, hanem abból is, hogy már a várandósság alatt megtanulod komolyan venni a saját jelzéseidet.

Nem pánikból. Nem félelemből, hanem figyelemből.

Ha szeretnél úgy készülni a várandósságra és a szülésre, hogy az információk mellett érthető magyarázatot, figyelmet és belső kapaszkodókat is kapsz, szeretettel várlak a Shayana szülésfelkészítésen.

Shayana – Test és Lélek Harmónia

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

shayana.hu

Felhasznált szakmai háttér

A várandósság alatti derék-, hát-, medence- és szeméremcsont körüli fájdalmak, a testtartás és súlypontváltozás, a szalagok és ízületek várandósság alatti alkalmazkodása, a medenceövi fájdalom, a biztonságos várandósság alatti mozgás, a kismama masszázs óvatos alkalmazása, valamint a fájdalomhoz társuló figyelmeztető jelek felismeréséhez kapcsolódó szülészeti, szülésznői, gyógytornászi, fizioterápiás és perinatális szakmai háttér.