



GYERMEKRE VÁRVA 5. RÉSZ

Mit tehetek a testemért
a babavárás időszakában?

Rövid, érthető füzet gyermekre vágyó nőknek és pároknak arról, hogyan lehet a testet támogatni a babavárás időszakában étkezéssel, mozgással, pihenéssel, vitaminokkal, orvosi egyeztetéssel és kíméletesebb önmagadhoz fordulással.

Czinkos Éva

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr
2026

Tartalomjegyzék

Kérdések, amelyek sok nőben felmerülnek	2
Mi az, amit valóban érdemes rendezni?	3
Mit jelent a termékenységet támogató étkezés?	4
Milyen vitaminokra és vizsgálatokra figyelj?	5
Hogyan mozogj úgy, hogy támogasd a tested?	6
Miért számít az alvás, a stressz és a túlterhelés?	7
Hogyan maradj gyengéd magadhoz készülődés közben?	8



Kérdések, amelyek sok nőben felmerülnek

„Mit ehetek, hogy könnyebben jöjjön a baba?”

„Szedjek vitamint?”

„Le kell fogynom?”

„Árt a kávé?”

„Mennyit mozogjak?”

„Lehet, hogy a stressz miatt nem sikerül?”

A gyermekre várás időszakában nagyon könnyű úgy érezni, hogy a testedet tökéletesítened kell. Mintha lenne egy titkos lista. Ha mindent jól csinálsz, jön a baba. Ha mégsem jön, biztosan kihagytál valamit. Nem ettél elég jól. Túl sokat stresszeltél. Nem aludtál eleget. Nem ittad a megfelelő teát. Nem szedted a megfelelő vitamint.

Ez veszélyes gondolatmenet.

Mert a test támogatása fontos, de a fogantatás nem kizárólag életmódfeladat.

Lehet valaki nagyon tudatos, és mégis várnia kell. Lehet rendezett étrend, mozgás, vitamin, pihenés, és mégis szükség lehet kivizsgálásra. Lehet apró életmódbeli lépésekkel sokat tenni a testi egyensúlyért, de ezek nem adnak teljes kontrollt.

Ez a füzet abban segít, hogy józanul lásd, mi az, amit érdemes támogatni a babavárás időszakában. Nem tökéletességet kér. Inkább rendezést. A testnek nem versenypályára van szüksége, hanem stabilabb alapokra. Vércukor, pajzsmirigy, testsúly, tápanyagok, mozgás, alvás, terhelés, krónikus betegségek, férfi oldali egészség. Ezek mind számíthatnak. De közben te nem projekt vagy. Nem hibajavító program. Nő vagy, aki szeretné támogatni a testét, miközben vágyik valamire, ami nem teljesen irányítható.

Fontos tudnivaló!

Ez az írás általános tájékoztatás, nem helyettesíti az orvosi, dietetikusi, nőgyógyászati, endokrinológiai vagy meddőségi szakellátást. Krónikus betegség, pajzsmirigyprobléma, inzulinrezisztencia, cukorbetegség, PCOS, endometriózis, jelentős túlsúly, alultápláltság, evészavar, gyógyszereszedés vagy korábbi vetélések esetén érdemes szakemberrel egyeztetni.

Mi az, amit valóban érdemes rendezni?



A babavárás előtti időszak jó alkalom arra, hogy megnézd, milyen állapotban van a tested alapműködése.

- rendszeres-e a ciklusod,
- van-e ismert nőgyógyászati betegséged,
- rendben van-e a pajzsmirigy-működésed,
- van-e inzulinrezisztencia vagy vércukorprobléma,
- megfelelő-e a vérnyomásod,
- van-e jelentős túlsúly vagy nagyon alacsony testsúly,
- szedsz-e olyan gyógyszert, amelyet várandósság előtt egyeztetni kell,
- volt-e korábbi vetélésed vagy szövődményed,
- volt-e kismencedei gyulladásod vagy műteted,
- a párodnál van-e urológiai vagy andrológiai előzmény.

A fogantatás előtt nem kell minden lehetséges vizsgálatot végigjárni.

De ha van ismert eltérés, erős panasz, rendszertelen ciklus, fájdalmas menstruáció vagy 35 év feletti életkor, érdemes időben rákérdezni a következő lépésre. A krónikus betegségek külön figyelmet kérnek.

Ilyenkor a cél az, hogy a várandósság lehetőleg rendezettebb állapotból induljon.

Az ACOG várandósság előtti tanácsadással kapcsolatos állásfoglalása szerint a felkészülés célja az egészség optimalizálása, a módosítható kockázati tényezők áttekintése és a biztonságosabb várandósság támogatása.

Ez nem félelemkeltés. Ez előrelátás.

Fontos gondolat!

A babavárás előtti testi rendezés nem arról szól, hogy tökéletesnek kell lenned. Arról szól, hogy amit lehet, még időben érdemes tisztábban látni és támogatni.

Mit jelent a termékenységét támogató étkezés?

A termékenységét támogató étkezés nem csodadiéta. Nem egyetlen tiltólista.

Nem három varázsélelmiszer. Nem olyan étrend, amely mellett soha nem lehet hibázni.

Inkább olyan alap, amely támogatja a vércukrot, a hormonális működést, az energiaszintet és a gyulladási folyamatok csökkentését. A gyakorlatban ez sokszor egyszerűbb, mint amilyennek az internet mutatja.

Több zöldség.

Megfelelő fehérje.

Jó minőségű szénhidrát.

Rendszeres étkezés.

Hasznos zsírok.

Kevesebb cukros, erősen feldolgozott étel.

Elég folyadék.

A vércukor-ingadozás sok nőnél hat a közérzetre, éhségre, fáradtságra, ciklusra és hormonális egyensúlyra is. Inzulínrezisztencia vagy PCOS esetén különösen fontos lehet a személyre szabott étrendi segítség. Az egészséges testsúly támogatása is számíthat.

A jelentős túlsúly és a nagyon alacsony testsúly egyaránt befolyásolhatja a ciklust, peteérést és később a várandósság kockázatait is. De a testsúlyról óvatosan kell beszélni.

Nem szégyenítéssel. Nem „fogyj le, és kész” típusú mondatokkal, hanem úgy, hogy a cél a működés támogatása legyen, nem a test büntetése.

A kávéról is sok kérdés szokott felmerülni. Mérsékelt mennyiség sokaknál beleférhet, de ha sok kávé iszol, szorongsz, rosszul alszol vagy magasabb a vérnyomásod, érdemes erről szakemberrel egyeztetni.

Az alkohol kerülése gyermektervezéskor különösen fontos. Az NHS is azt javasolja, hogy aki teherbe szeretne esni, szedjen folsavat, étkezzen egészségesen és kerülje az alkoholt.

Fontos gondolat!

A támogató étkezés nem büntetés és nem garancia. Olyan alap, amely segíthet stabilabb testi környezetet teremteni a babavárás időszakában.

Milyen vitaminokra és vizsgálatokra figyelj?

A legismertebb várandósság előtti vitamin a folsav.

Ennek szerepe különösen fontos, mert a velőcső nagyon korán fejlődik, gyakran akkor, amikor a nő még alig tudja, hogy várandós.

Az NHS napi 400 mikrogramm folsavat javasol a várandósság előtt és a várandósság 12. hetéig. Bizonyos állapotokban nagyobb adag is szükséges lehet, például egyes betegségek, gyógyszerek vagy magasabb kockázat esetén, de ezt orvossal kell egyeztetni.

Sok nőnek hasznos lehet várandósságra készülőknek való vitamin, de nem mindenkinek ugyanaz a készítmény megfelelő. Érdemes figyelni:

- folsav vagy folát,
- D-vitamin,
- jóod, ha nincs pajzsmirigyhez kapcsolódó ellenjavallata,
- vas, ha hiány igazolódik,
- B12, főleg vegán vagy felszívódási probléma esetén,
- omega-3, ha kevés halat fogyasztasz,
- pajzsmirigyértékek, ha volt eltérés vagy panasz,
- vércukor- és inzulinanyagcsere, ha indokolt.

A „minél több, annál jobb” itt veszélyes gondolat. Bizonyos vitaminokból és nyomelemekből túl sok is lehet. Ezért különösen fontos, hogy több készítményt ne szedj egymásra gondolkodás nélkül. Ha már van multivitaminod, külön vasad, D-vitaminod, jódod, folátod, magnéziumod, érdemes egyszer átnézni szakemberrel, miből mennyi jut be összesen.

A gyógyszereket is fontos egyeztetni. Vannak készítmények, amelyeket várandósság előtt módosítani kellhet. Ez nem azt jelenti, hogy saját döntésből abba kell hagyni őket. Sőt!

A gyógyszer elhagyása néha nagyobb kockázat, mint a szakszerű beállítás.

Fontos gondolat!

A vitaminok támogathatnak, de nem helyettesítik a kivizsgálást, az étrendet és az orvosi egyeztetést. A biztonságos felkészülés része az is, hogy tudd, mit és miért szedsz.

Hogyan mozogj úgy, hogy támogasd a tested?



A mozgás nem büntetés. Nem azért kell, mert „dolgozd le magad”. Nem azért, mert a tested akadály. Nem azért, hogy kiérdemeld a babát. A mozgás a keringést, vércukor-egyensúlyt, hangulatot, alvást, testsúlyt és stresszkezelést is támogathatja. A jó mozgásforma nem mindig látványos.

Séta, könnyű erősítés, mobilizáló torna, jóga, úszás, kerékpár, tánc, lépcsőzés, kertészkedés. A lényeg a rendszeresség és a testhez igazítás. Ha eddig nem mozgottál, nem kell hirtelen heti hat kemény edzésbe kezdeni. A fokozatos terhelés sokkal barátságosabb a testnek és az idegrendszernek is.

Ha eddig nagyon intenzíven sportoltál, és közben rendszertelenné vált a ciklusod, kimarad a menstruációd, vagy állandóan fáradt vagy, érdemes átgondolni, nem túl nagy-e a terhelés. A ciklusod jelezhet. Nem minden fáradtság gyengeség. Nem minden pihenés lustaság. Nem minden erőltetés erő.

A mozgás akkor támogat igazán, ha utána nem szétesel, hanem valamennyivel stabilabbnak érzed magad. A párod egészsége is számít. A mozgás, testsúlyrendezés, dohányzás elhagyása, alkohol csökkentése, megfelelő alvás és általános egészségi állapot a férfi oldali termékenységet is érintheti. A babavárás testi támogatása tehát közös ügy.

Fontos gondolat!

A mozgás nem bizonyítás. Akkor segít, ha a tested működését támogatja, nem pedig újabb teljesítményelvárást rak rád.

Miért számít az alvás, a stressz és a túlterhelés?



A stresszről nagyon óvatosan kell beszélni.

Sok gyermekre váró nő már így is hallotta:

„Engedd el, és majd sikerül.”

„Biztos azért nem jön, mert rágörcsölsz.”

„Ne stresszelj.”

Ezek a mondatok ritkán segítenek. A stressz nem kapcsoló.

Nem lehet egy mozdulattal kikapcsolni.

És a sikertelen hónapokért nem szabad a nőt hibáztatni

azzal, hogy „túl feszült volt”. Ugyanakkor a tartós

túlterhelés valóban hat a testre. Az alvásra, étvágyra,

vércukorra, hormonális működésre, gyulladáscsökkentő

folyamatokra, párcapcsolatra, szexuális vágyra

és döntési képességre.

Ezért nem az a cél, hogy soha ne legyen stressz, hanem az, hogy a tested kapjon valódi pihenést.

Alvás, képernyőmentes este, rövidebb fórumolvasás, séta munka után, meleg zuhany,

légzésfigyelés, masszázs, beszélgetés, határhúzás.

Kevesebb „mindent most azonnal” elvárás. A pihenés nem időpazarlás. A pihenés testi működés.

Ha az idegrendszer állandó készenlétben van, a test túlélő üzemmódban dolgozik. A babavárás

időszakában már az is sokat számíthat, ha hetente néhányszor sikerül valódi nyugalmi szakaszt

teremtteni.

Fontos gondolat!

A stressz nem bűn és nem magyarázat mindenre. A túlterhelés csökkentése mégis fontos, mert a testednek nemcsak tápanyagra, hanem pihenésre és biztonságérzetre is szüksége van.

Hogyan maradj gyengéd magadhoz készülődés közben?

A babavárás időszakában könnyű mindent szabállyá alakítani.

Ezt edd, azt ne edd, ennyit mozogj, így aludj, így időzíts, így gondolkodj, így nyugodj meg.

A jó tanácsokból néha akkora zaj lesz, hogy a nő már saját magát sem hallja.

Ezért fontos megkülönböztetni a támogatást a nyomástól.

A támogatás segít, a nyomás szorít. A támogatás azt mondja: nézzük meg, mire van szükséged.

A nyomás azt mondja: még mindig nem csinálod elég jól. A támogatásban van mozgástér, a nyomásban csak hibalehetőség. Kérdezd meg magadtól időnként: Amit most teszek, segít vagy feszít? Több energiám lesz tőle vagy kevesebb? A testemhez közelebb visz vagy távolabb?

Tudom ezt hosszabb távon tartani? Van benne emberség?

Nem kell tökéletesen készülni. Elég lehet néhány jó irány.

Folsav, rendezettebb étkezés, több séta, jobb alvás, szakemberrel egyeztetett vizsgálatok.

Kevesebb önostorozás, több valódi pihenés.

A Shayana szemléletében a babavárás nem önjavító program. Inkább finom visszakapcsolódás a testedhez, a párodhoz és ahhoz az élethez, amelyben közben most is benne vagy.

Ha szeretnél ebben az időszakban érthető információkat, finom testi-lelki támogatást és ítélkezés nélküli figyelmet kapni, szeretettel várlak a Shayana világában.

Shayana – Test és Lélek Harmónia

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

shayana.hu

Felhasznált szakmai háttér

A várandósság előtti egészségfelkészülés, folsav és várandósságra készülő vitaminok, étrendi alapok, vércukor- és inzulinanyagcsere, pajzsmirigy-működés, testsúly, mozgás, alvás, stresszkezelés, krónikus betegségek rendezése, gyógyszerek egyeztetése, férfi oldali életmódtényezők, valamint a gyermekre várás testi-lelki terheivel kapcsolatos nőgyógyászati, életmódbeli és perinatális szakmai háttér