



**mother**

Baby coming soon



**Äiti**



**Vauva**

**Äiti ja Vauva  
raskaus  
synnytyksen ja vauva  
SLEEP**

**(Raskaus ohjaaja)**

**Kopiointia, kääntämistä, käsittely tai vastaavat  
toimet hyötymistarkoituksessa ja jälleenmyyntiin tai  
muissa julkaisuissa ei ole sallittua ilman kirjallista  
suostumusta kirjoittajalle.**

**tekijänoikeus © 2016 - Bernhard Long**

**Kaikki oikeudet pidätetään.**

# **hakemisto**

## **Raskauden aikana yhdellä silmäyksellä: Kaikki 40 viikkoa hedelmöityksestä syntymään saakka**

[1 - 8 raskausviikon: ruumiin ja sielun muut \(life\) olosuhteet](#)

[9 - 16 viikon tiineyden: naisvartalon on nyt säädetty raskauden](#)

[17 - 24 viikkoa raskaus: raskaus vatsa nyt ei enää voida jättää perheen, ystävien ja kollegoiden](#)

[25 - 32 raskausviikon: hidas ja rennosta elämänmenosta odottavan äidin](#)

[33 - 40 viikon ajan tiineyden: Ennen syntymää - Eräpäivä lähenee](#)

[Kun lopulta tulee vauva maailmassa? - Jos syntymättömän vauvan voi yksinkertaisesti hidasta](#)

[Tarkistuslista sairaala laukku: Olen pakata sairaala pussiin ja kaikki tämä on oltava samat](#)

[Tarkistuslista vauva - alustava: lue kaikki mitä tarvitaan vastasyntyneen vauvan ensimmäisten elinkuukausien](#)

## **Tasapainoinen ruokavalio ja terveiden elämäntapojen raskauden aikana**

[Terve elämä raskauden](#)

[Tasapainoinen, vitamiini-rikas ja monipuolinen ruokavalio raskauden aikana](#)

[Ravitsemukselliset riskit raskauden aikana - varovaisuus tietyissä elintarvikkeissa](#)

[Säännöllinen out ovat paras äitiyshuollon](#)

[Saatua tietoa hidastusjakson raskauden aikana](#)

[Urheilu ja säännöllinen liikunta raskauden aikana](#)

[olla sauna, höyrystys ja aurinkoa raskauden saa luopua](#)

[Suojaa ja jäähdytys: Monet raskaana olevat naiset täytyy käsitellä verenkiertohäiriöitä auringossa ja lämpöä](#)

[Hiusten värjäys raskauden ... Kyllä tai Ei?](#)

## **Terveet ja Fit raskauden vatsa läpi neljä vuodenaikaa**

[Terveet ja Fit raskauden vatsa keväällä](#)

[Terveet ja Fit raskauden vatsa kesällä](#)

[Terveet ja Fit raskauden vatsa syksyllä](#)

[Terveet ja Fit raskauden vatsa talvella](#)

## **Gentle Vauva Sleep on (k) tuulta: Vinkkejä nukahtamista ja pysyä unessa 1. vuonna**

Tie vankka unen rytmi

Hyvän pohjan lempeä ja terve vauva nukkumaan

Sopiva nukkumisympäristön on tärkeää lempeä vauvan nukkuva

Jos vauva ei pysähtyä ja näin aiheuttaa ongelmia nukkuva

# **Raskauden aikana yhdellä silmäyksellä: Kaikki 40 viikkoa hedelmöityksestä syntymään saakka**

## **1 - 8 raskausviikon: ruumiin ja sielun muut (life) olosuhteet**

Ensimmäisessä raskausviikon odottavan äidin keho toimii huipussaan. Myös tunne budjetin voi tulla sekava - kehon ja sielun siirtyä muille (elämän) olosuhteissa.

Kun sikiämisestä, hormonin olosuhteet muuttuvat elimistössä äiti. Täydellinen organismi raskaana olevan naisen sopeutuu hyvin lyhyen ajan vaatimuksia raskauden ajan. Tämä antaa tälle on, että keinosiemennetty muna voi asettua paremmin kohdussa ja istukan (istukka) kehittyä.

## **Feminiininen runko odottavan äidin muuttunut**

Lisäksi, jos raskaus on ulospäin vielä runsaasti havaita ensimmäisten viikkojen paljon muutoksia naisen kehossa. Veren äidin tarjoaa kaikki tarpeelliset ravinteet muodostumista istukan ja nopeasti kasvava alkio. Liittymään nämä tehtävät, aineenvaihduntaa kasvaa - rutiini äidin noin 10:stä 25 prosenttiin, veri nesteen kasvaa 30 prosentista 40 prosenttiin. Jotkut ovat näkyviä seurauksia. Esimerkiksi verisuonet voivat olla huomattavasti näkyvissä ihon alle. Lisäksi kohtu ja kohdunkaula ovat notkea, kasvava kohtu painaa kevyesti kupla raskaana olevan naisen. Veri sisäänvirtaus emättimen kasvaa, jolloin häpyhuulten tuntua hieman tummempi. Naisten rintojen on kiinteämpi ja hyvin

herkkä. Usein myös Nännipiha muuttuu hieman tummempi ja kehittänyt pehmeämpi alue.

## **Rollercoaster tunteiden - Äkilliset mielialan vaihtelut odottavan äidin**

Vain kerran tuottanut kehittämällä istukan mukana munasarjat eri hormonien: estrogeeni sekä raskauden hormonit hCG ja progesteroni. Sen jälkeen noin neljännestä raskauskuukauden käsittely raskaushormonien on kokonaan suoritettu istukan.

Hormonit sanansaattajiksi ihmiskehon paitsi ohjata erilaisia prosesseja naisvartalon sijaan myös merkittävästi vaikuttaa emotionaalinen taso raskaana olevan naisen. Alkuaikoina raskauden ajan synkronointi istukan ja munasarjat ei aina ihanteellinen hormonin tuotantoa: Hormonaaliset ylä Jännitys ja ärtyneisyys, mielialan korkealle ja surua - tunne kaistanleveys voi hyvin laaja. Pääsääntöisesti hormonaalisen tilan kootaan ensi toisen raskauskolmanneksen, ja ilmapiiri on jälleen tasapainossa.

## **Uusi elämä - olevan vastuussa elämän pikkumies**

Todellakaan ole vain hormonien äidin voi muuttaa tunteita raskauden aikana. Äidiksi tuleminen on saada uusi osa ja toiminta sekä vastaa pitkän ajan elämän pienen ihmisen. Kautta selkeyttä odottaa lapsi sukeltaa useita kysymyksiä. Innostus seurustella silloin tällöin myös epävarmuutta: Will raskauden ja synnytyksen valua vapaasti? Jos jälkeläiset ovat syntyneet terveitä? Miten tulla kumppani ja perhe viritys? Onko rahat riitä? Kuten on nuoria, suhde ja työ voidaan sovittaa yhteen?

Vuonna ei muutama parit tulevasta nuorempi ilmoittaa itsestään. Tämän seurauksena nykyinen elämäntapa ja

tulevaisuuden suunnitelma usein on arvioitava uudelleen ja keskustella. Tämä edellyttää pitkäjänteisyyttä ja kompromissi halu koska lasta odottaville laskeutua ja käsitellä eri tavoin uuden tapahtuman ja täyttää vireillä päätöksiä eri tavalla.

## **Mikä odottavan äidin keho vaatii nyt vitamiineja**

Raskauden ajan lisää tarvetta ihmiskehon vitamiineja, rautaa, jodia, magnesium, kalsium ja ensisijaisesti foolihappoa. Vitamin - B9 on tärkeää kaikille solujen jakautumista - ja kasvuprosessia. Foolihappo - puuttuminen voi myös olla anemia, ruoansulatuskanavan sairaudet ja limakalvojen muutokset aiheuttavat. Syntymättömälle lapselle, se voi edistää Keski hermosto Lichen, aivojen ja selkäytimen vaikuttaa (hermostoputken vaurio).

Jo raskauden alkuvaiheessa suositellaan tällä kertaa folaatti Kuullen lääkäri, sitä enemmän saanti 0,2 0,4 milligrammaa foolihappoa päivittäin, kunnes kahdennentoista raskausviikon (folaatti profylaksia) on kiinnitetty. Professional yhteiskuntien suositella, foolihappo - tabletit parasta ennen lannoituksen ottaa kaikki uusimmat saatuaan tiedon raskaudesta.

Poikkeus koskee: Ne, jotka elävät terveellistä raskauden aikana, joka luo kaikki parhaat perustan tähän on, että sikiötä kehittyy hyvin. Raskaus on siis hyvä tilaisuus odottavan äidin ja hänen kumppaninsa, ajattele henkilökohtaista elämää. Kuten olen syödä ollenkaan? Entä nikotiini - ja alkoholin - kulutuksen ja huumeiden käyttö?

## **Tarkastukset ja äiti passi**

Ensimmäinen jälkitarkastus saatuaan tietää raskaudesta, gynekologi tai kättilö suorittaa. Täällä, yleinen terveydentila

äidin tarkastetaan ja määritetään odotettu syntymäaika. Kaikki kokeiden tulokset kirjataan musta äiti passin valkoisella. Äiti passi on erittäin tärkeä asiakirja, joka pitäisi aina johtaa raskaana äiti hänen kanssaan. Hätätilanteessa se antaa lääkäreille ja kättilöt yllättävää tietoa, joka voi olla elintärkeää raskaana olevan äidin ja vauvan.



## **9 - 16 viikon tiineyden: naisvartalon on nyt säädetty raskauden**

Kolmannella raskauskuukauden naisvartalon on nyt säädetty raskauden. Pahoinvointi ja väsymys voitavansa sen mukaisesti. Valtaosa raskaana tuntee nyt enimmäkseen hyvin.

### **Ensimmäinen ultraäänitutkimus ja näin ollen ensimmäinen kuva sikiötä**

Vuonna lähestyvä lääkärintarkastus diagnosoidaan tunnustelu vatsan koon ja muodon kohtuun. Lisäksi kasvua ja sydämen äänet kasvavan lapsen tarkistetaan.

Tällä hetkellä ensimmäinen ultraääni on - tutkimus: nyt voi nähdä ensimmäistä kertaa niiden lapsi, raskaana oleva nainen, koska se kelluu lapsivesi ja liikkuu. Jos odottava isä on tutkimme sitä, hän saa myös ensimmäinen " kuva " syntymättömän.

### **Exterior muutoksia kehon raskaana olevan naisen**

Monet odottava äidit löytää ensimmäinen raskauteen liittyviä fyysisiä muutoksia niistä houkuttelevia ja seksikäs. Raskauden hormonit, parantunut veren määrä verenkierrossa ja lisääntynyt vedensitomiskyvyn aiheuttaa ihon pintaa näyttävät elävämpiä, rypytön ja ruusuinen. Naisten rintojen on isompi ja kiinteämpi, kehän vatsa kestää hieman - mutta ei niin paljon, että hän voisi puuttua päivittäistä rutiinia tai maatessaan.

## **Huonovointisuus kyllä tai ei - Useimmat raskaana olevat naiset tuntevat terve ja täynnä energiaa**

Valtaosa Odottava äidit tuntevat kunnossa ja täynnä energiaa. Voi kuitenkin tulla pieniä vaivoja myös tällä kaudella.

Lisääntymiselimen, kohtu kasvaa ja voi tehdä itse nähdä ajoittain liiallisesta vetämällä. Lisäksi se ilmaisee joskus virtsarakon, niin että raskaana olevan äidin usein tuntevat tarvetta virtsata. Silloin tällöin voi olla pakko tulla Kävely virtsaaminen kun äärimmäisen naurua, aivastelua tai nopeasti. Tämä on epämiellyttävää, mutta jättää keskellä kolmannen raskauden enimmäkseen jälkeen.

Myös ummetus ja suoliston tuuli ovat usein sivutuotteena kantoaikaa. Tätä tarkoitusta varten raskauden progesteroni on vastuussa: Se irrottaa paitsi kohtuun - lihaksia, vaan myös suolistossa. Tämän seurauksena, suolen on hidastunut. Tasapainoinen ja kuitupitoista ruokavalio tuoreita hedelmiä, vihanneksia ja täysjyvätuotteita tuotteita on siksi suositeltavaa. Vältä raskaita painava ja intumescent z. B. sipuli, palkokasvit ja kaalia vihreät Raskaana muumio paras. Hitaasti ruokailu aterioita, juo paljon se ja olla tarpeeksi liikkua, tukee ja edistää suoliston liikkeitä.

Jos tällaisia vaivoja myös lisääntynyt epämukavuutta, pohjimmiltaan: lääkitys voidaan käyttää raskauden aikana vasta kuultuaan lääkäri tai lääkäri. Tämä koskee myös rauhoittavia kaikenlaisia

## **olla raskaana iho ja hiukset: hiustenlähtö ja pigmentin**

Ilmentymä Tämän jakson raskauteen hormonaaliset liittyvä hiustenlähtö joukossa. Sen lisäksi, terveellisen ruokavalion ja hyvä päänahka hoito voi auttaa sitä. Normaalisti