



MITAS AR TIESA?

Pakalbėkime apie nėštumą.

Tikriausiai moters nėštumas yra daugiausia apipintas mitais ir prietarais. Nes visiems įdomi būsimo kūdikio lytis, ir nors šiuolaikine medicinos technika jau gana anksti galima nustatyti kūdikio lytį, vis dar bandoma spėti pagal įvairius požymius. Pamėginkime išsiaiškinti mitus, kuriais tiki net patyrusios moterys ir jų laikosi.

Mitas/tiesa 1: Nėščios moterys turėtų valgyti už du.

Mitas. Nėščios moterys turi valgyti įprastą kiekį maisto, svarbiausia, rinktis sveiką ir šviežią maistą, kuriame būtų daug mikroelementų, vitaminų ir kitų naudingų medžiagų.

Mitas/tiesa 2: Kenksminga kirpti plaukus nėštumo metu.

Mitas. Nėra moksliskai pagrįstų įrodymų. Moterys gali kirpti plaukus nėštumo metu.

Mitas/tiesa 3: Negalima gulėti karštoje vonioje nėštumo metu.

Tiesa. Turėtumėte vengti pirčių, burbulinių vonių bei karštos vonios procedūrų, nes tai per daug padidina kūno temperatūrą ir gali pakenkti. Tačiau nėščioms moterims rekomenduojama maudytis duše.

Mitas/tiesa 4: Turėtumėte susilaikyti nuo alkoholio nėštumo metu.

Tiesa. Vartojant alkoholį nėštumo metu, vaisiui gali išsivystyti vaisiaus alkoholinis sindromas, visą nėštumo laikotarpį negalima vartoti jokio alkoholio, net minimalaus kiekio.

Mitas/tiesa 5: Nėščios moterys turėtų miegoti ant kairės pusės.

Mitas. Reikėtų vengti tik miegojimo ant pilvo ir ant nugaros esant nėštumo pabaigai. Tiesa, kartais rekomenduojama kiek pagulėti ant kairio šono, taip pagerėja placentos kraujotaka.

Mitas/tiesa 6: Pagal kūdikio poziciją gimdoje galima atspėti jo lytį.

Mitas. Nėra moksliskai pagrįstų įrodymų. Vaisiaus pozicija gimdoje tikrai nepriklauso nuo jo lyties.

Mitas/tiesa 7: Nėštumo metu moteriai dažnai vaikščiojant, kūdikis mamos pilve vystosi sparčiau.

Mitas. Nėra moksliskai pagrįstų įrodymų. Kita vertus, dažniau vaikščiojanti nėščioji gryname ore gauna ir daugiau deguonies, o tai yra naudinga vaisiaus augimui.

Mitas/tiesa 8: Didesnis kūdikis yra sveikesnis kūdikis.

Mitas. Jeigu vaisius yra per didelio svorio pagal nėštumo laiką, mama turi būti tiriama dėl galimo nėštuminio cukrinio diabeto, o dėl šios ligos naujagimiui gali reikėti didesnės medikų priežiūros. Taip pat kūdikiai, kurie yra daug didesni, labiau linkę sirgti diabetu, turėti antsvorio problemų vyresniame amžiuje. Be to, vaikučio svoris turi įtakos gimdymui.

Mitas/tiesa 9: Negalima kelti rankų virš galvos, bandyti pasiekti kojų pirštus.

Mitas. Nėra moksliskai pagrįstų įrodymų. Jeigu moterys nori ir gali, mankšta netgi naudinga neštumo metu.

Mitas/tiesa 10: Pilvuko forma parodo vaiko lytį.

Mitas. Pilvo forma neparodo vaisiaus lyties.

Mitas/tiesa 11: Maisto įgeidžiai išduoda, ko laukiamasi.

Mitas. Noras tam tikram maisto produktui neparodo vaisiaus lyties.

Mitas/tiesa 12: Tavo nėštumas ir gimdymas bus tokie kaip mamos.

Mitas. Gimdymas priklauso nuo moters dubens anatomijos, vaisiaus padėties ir dydžio, gimdymo eigos.

Mitas/tiesa 13: Nėščiosioms negalima skraidyti lėktuvu.

Mitas. Jeigu nėštumo eiga sklandi ir nėščiąją prižiūrintis gydytojas leidžia, nėščioji gali skristi lėktuvu.

Informaciją parengė gydytoja akušerė ginekologė Vilma Vasjanova ir gydytoja akušerė ginekologė Milda Mickevičiūtė

Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2017-09-29

