

Prawdy i mity zachodzenia w ciążę

W kolorowych czasopismach można przeczytać wiele porad dotyczących zarówno planowania dziecka, jak i samej ciąży, jednak duża część tych informacji nie jest oparta na wiedzy medycznej, a na panującej modzie i reklamach. Postanowiliśmy przedstawić tę wiedzę w bardziej rzetelny sposób.

Zanim zajdziesz w ciążę

Ciąża jest szczególnym okresem, kiedy kobieta wymaga troskliwej opieki lekarskiej. Dlatego też zaleca się, aby już **na 3 miesiące przed planowaną ciążą przyszła mama odwiedziła swojego lekarza rodzinnego i ginekologa**, by poinformować o swoich planach. Wówczas, specjaliści zlecają odpowiednie badania w kierunku cukrzycy, **zakażenia dróg moczowych oraz groźnej dla dziecka toksoplazmozy, różyczki i cytomegalii**. Jeśli w dzieciństwie kobieta nie chorowała na różyczkę, a od ostatniego szczepienia minęło więcej niż 10 lat, powinna ona zaszczepić się co najmniej 3 miesiące przed planowaną ciążą.

Dieta i witaminy

Wbrew powszechnej opinii, kobieta spodziewająca się dziecka wcale nie musi jeść za dwoje. Średnie zapotrzebowanie energetyczne u kobiety w ciąży wzrasta jedynie o 300 kcal, czyli tyle samo co 2,5 szklanki soku pomarańczowego. To naprawdę niewiele.

Organizm sam reguluje, ile pokarmu dostarczyć dziecku, dlatego nadmierne spożywanie pokarmu nie przyniesie nic dobrego, a wręcz odwrotnie. Przejadanie się sprawi, że powstaną rozstępy, pojawi się ból kręgosłupa, a po ciąży pozostaną zbędne kilogramy.

Stosowanie specjalnej diety również nie jest korzystne, gdyż może to doprowadzić do zubożenia organizmu w określone składniki odżywcze. Dlatego też w czasie ciąży najważniejszy jest zdrowy umiar i różnorodność spożywanych pokarmów.

Warto jednocześnie zaznaczyć, że nie ma dowodów na to, iż przyjmowanie preparatów wielowitaminowych przynosi jakkolwiek korzyść. Jeśli kobieta stosuje zróżnicowaną dietę, nie ma powodów, aby łykała witaminy w tabletkach. Co więcej - nadmiar na przykład witaminy A może być szkodliwy dla płodu.

Ważnym wyjątkiem od tej reguły jest kwas foliowy, czyli witamina B9. Bierze ona udział w syntezie kwasów nukleinowych – materiału genetycznego komórek i dlatego jest niezbędna w procesie wzrostu i rozmnażania. Kwas foliowy w dużej ilości znajduje się w drożdżach, piwie, zielonych liściastych warzywach, ryżu, pszenicy, żółtku jaj, serach i orzeszkach ziemnych. Jednak pomimo tego, że występuje on w wielu produktach, nawet racjonalnie ułożona dieta nie jest w stanie pokryć całkowitego zapotrzebowania na tę witaminę. Dzieje się tak między innymi dlatego,

że organizm z trudem przyswaja naturalną postać kwasu foliowego. Poza tym ulega on rozkładowi



podczas gotowania, smażenia, a nawet pod wpływem światła słonecznego. Jak udowodnili naukowcy, przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 0,4 mg na dobę znacznie zmniejsza ryzyko urodzenia dziecka z wadą centralnego układu nerwowego. Chodzi tu o takie ciężkie wady jak rozszczep kręgosłupa czy przepuklina mózgowa.

W przypadku, gdy przyszła mama ma niedokrwistość spowodowaną wyczerpaniem zapasów żelaza w organizmie, należy je przyjmować w tabletkach. Jednak o takim leczeniu powinien zdecydować lekarz.

Używki

Przed zajściem w ciążę konieczne jest rzucenie palenia. Dzieci palaczek często rodzą się przedwcześnie lub z małą masą ciała. **Zagrożone są trwałym uszkodzeniem mózgu oraz niedojrzałością płuc.** W przyszłości mogą chorować na zapalenie zatok, alergię i astmę oskrzelową. Równie szkodliwe jest biernie palenie, dlatego należy unikać zadymionych pomieszczeń.

Z paleniem musi rozstać się również ojciec dziecka i to najlepiej na 2-3 miesiące przez planowanym poczęciem, bo właśnie tyle trwa produkcja plemników. Uwagę należy zwracać także na alkohol. Niektórzy specjaliści uważają, że nawet najmniejsze ilości wypitego alkoholu, szczególnie w I trymestrze ciąży, wpływają niekorzystnie na rozwój dziecka.

Antykoncepcja

Wiele kobiet obawia się, że z powodu wieloletniego stosowania tabletek antykoncepcyjnych będą miały trudności w zajściu w ciążę. Część kobiet uważa nawet, że jest to przyczyna bezpłodności. Tymczasem nic bardziej mylnego. **Wzrost ilości par, które mają trudności w zajściu w ciążę nie ma nic wspólnego z antykoncepcją.** Odstawienie antykoncepcji doustnej powoduje, że organizm natychmiast przestawia się na uwalnianie komórek jajowych. Kobieta wówczas bardzo łatwo zachodzi w ciążę. Terapia hormonalnymi tabletkami antykoncepcyjnymi jest nawet metodą leczenia pewnego rodzaju bezpłodności u kobiet.

Chłopiec czy dziewczynka?

To chyba jedno z najczęstszych pytań, jakie zadają sobie przyszli rodzice. W sieci można znaleźć wiele firm, które oferują swoją pomoc w urodzeniu dziecka określonej płci, oczywiście nie za darmo. Za około 1000 zł przyszli rodzice otrzymują roczny kalendarzyk, który określa w jakim dniu miesiąca zostanie poczęty chłopiec, a w jakim dziewczynka. Kalendarz ten układny jest na podstawie takich informacji jak data urodzenia, data pierwszej miesiączki, grupa krwi, długość i regularność okresu itd. Wszystko ładnie, prosto... i bez sensu.

Mądra natura

Wystarczy przypomnieć sobie lekcje biologii, aby zrozumieć, że dane te są zupełnie nieprzydatne w przewidywaniu płci, ponieważ o tym czy urodzi się chłopiec czy dziewczynka decyduje plemnik. Kobieta ma 2 chromosomy X i zawsze przekazują swojemu dziecku jeden z nich. Natomiast mężczyzna albo chromosom X albo Y. Jeśli plemnik zawiera chromosom X – rodzi się dziewczynka – a jeśli Y – wtedy mamy chłopca.

Żeby jednak nie być gołosłownym, podeprzemy się również danymi naukowymi. Pisząc ten artykuł przeszukaliśmy największą medyczną bazę danych na świecie, która zawiera 16 milionów prac naukowych ze wszystkich dziedzin medycznych. Okazało się, że nie ma ani jednego rzetelnego artykułu, który udowodniałby skuteczność jakiegokolwiek metody przewidywania płci. Potwierdza to również dr Sandra Ann Garson, przewodnicząca Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Reprodukcyjnej, której zdaniem wszystkie metody planowania płci są tak samo skuteczne jak całkowity brak planowania.

Wyjątek stanowi technika MicroSort dostępna tylko w niektórych krajach na świecie, która pozwala oddzielić plemniki z chromosomem X od plemników z chromosomem Y i zapłodnić nimi komórkę jajową pod mikroskopem (in vitro). Skuteczność tej metody wynosi około 90%, jednak jest ona inwazyjna i może budzić wątpliwości etyczne.

Łóżkowe wygibasy

Choć wiele osób sądzi, że istnieją pewne pozycje, w których szczególnie szybko zachodzi się w ciążę, tak na prawdę wszystko zależy od stanu zdrowia przyszłych rodziców. Jeśli są zdrowi, pozycja nie ma większego znaczenia. Plemniki „wiedzą” gdzie płynąć. Mitem jest również fakt, że stawanie na głowie po stosunku ułatwia zajście w ciążę. Choć część lekarzy uważa, że pozostanie w pozycji leżącej przez 20-30 minut zatrzymuje nasienie w pochwie i zwiększa szanse na zajście w ciążę, stawanie na głowie niczego nie przyspieszy, a może tylko skończyć się urazem karku.

Okrągły czy czubaty

Jednym z częstszych mitów, szczególnie wśród starszych osób, jest przekonanie, że kształt brzucha zdradza płeć dziecka. Brzuch może być okrągły, jajowaty, mały lub bardzo duży, jednak o tym czy urodzi się chłopiec czy dziewczynka lepiej zapytać lekarza, który wykonuje badanie USG.

Posiadanie dziecka to z jednej strony radość i duma, a z drugiej ogromna odpowiedzialność. Dlatego też warto się do tego przygotować jak do najtrudniejszego egzaminu, który rozpoczyna się już w momencie podjęcia decyzji o powiększeniu rodziny.