



A tizedik *Zsebszótár*ra gyűltek be a fiatal és a leendő anyukák szerda délután, ahol **Balogh Réka-Adrienne**

, az uh.ro munkatársa

Dr. Belényessy Réka

nőgyógyással beszélgetett. Az újságíró elmesélte, hogy, amikor az esemény plakátjait hordta szét a városban, egy orvos azt mondta neki, nem kell készülni a terhességre, azt megoldja a természet.

A meghívott nőgyógyász, aki két gyermek édesanyja, nem értett egyet a szóbanforgó orvos véleményével. Szerinte egy megtervezett terhességnél fontos felkeresni a kezelőorvost, a nőgyógyászt, s ha esetleg genetikai betegség van a családban, akkor genetikai tanácsadásra is ajánlatos menni, ugyanis **rengeteg rizikófaktor állhat fent.**

{youtube}iN44K-ffQXM{/youtube}

Egy kisebb életmódváltás is fontos lenne, hiszen a túlsúly is egyike a rizikófaktoroknak, mind az anyukára, mind pedig a magzatra nézve. Mivel egy terhes nő nem igazán fogyókúrázhat, ajánlatos előzőleg felkészülni. Persze minden attól függ, hogy a gyerek véletlenül vagy előre megtervezetten érkezik. A doktornő fontosnak tartja, hogy a többi szakterület orvosaival is

konzultáljon a nőgyógyász, hogy **tudják megtalálni azt az utat, ami a páciensnek a legjobb.**



A gyógyszerekre terelődött a téma, hogy mit lehet, és mit nem lehet szedni a terhesség ideje alatt. A meghívott elmondta, több olyan gyógyszer létezik, aminek szedése malformációt, azaz a magzat rendellenes fejlődését okozhatja. Ilyen a lítium, bizonyos vérnyomáscsökkentők, de még az antibiotikumokból is néhány. Ajánlja, hogy **az első trimeszterben kerüljük a gyógyszereket**, de természetesen akkor, ha az édesanya egészsége nem forog veszélyben.

A sport és a vitamin jöhet

Szerinte **a terhességi vitaminok nem fontosak, ha az édesanya egészséges**, viszont ez egyénfüggő. Fontos a vas szervezetbe való bevitele, de ez is csak a terhesség későbbi szakaszában, amikor kiürülnek az anya vaskészletei. A fehérjék is létfontosságúak, egy vegetáriánus anyukának ajánlott bevinni olyan vitaminokat, amihez csak állati eredetű ételekből jutna hozzá.



A cigit, s a piát zárjuk el

Az alkoholfogyasztást és a dohányzást szerinte feltétlenül el kellene kerülniük a kismamáknak, lehet ugyan filózni, hogy egy pohár bor nem árt semmit, de nincs meghatározva olyan mennyiség, ami bizonyítottan nem árt. Lehet, hogy valakinek nem árt, de másnak igen. Az, hogy az alkohol mennyire árt a magzatnak, függ az anya anyagcseréjétől, táplálkozásától, társbetegségektől.



Dr. Belényessy elmondta, nem csak az anyának kell elvinnie a balhét, hiszen a férfiak hímvarsejtjeinek érése 63 nap, és előre megtervezett gyermeknél jó, ha ennyi ideig az apa is lemond az alkoholfogyasztásról. Az egyéb élvezeti cikkek sem jöhetnek szóba, a doktornő a kokaint és a heroint említette példaként, viszont **a meleg is okozhat malformációt**, főként az első trimeszterben. Mutattak már ki olyan szauna utáni veszítéseket, amikor még nem késett a menstruáció, tehát az édesanya nem is tudta, hogy állapotos.

Áldott állapot, lehet nagyokat aludni

A jó lelkiállapot is fontos a várandós anyukáknál, bár a meghívott szerint ez általában adott, hiszen a hormonok segítenek. Ilyenkor az anyuka nyugodt, nagyokat alszik.

