

születés előtt

Születés előtt

Függetlenül attól, hogy tervezett vagy nem tervezett a baba jövetele, nemcsak az anya egészségi állapota határozza meg a megszületendő gyermek egészségi állapotát. Fontos az anya és az apa egészséges életvitele és genetikai állományának épsége. Számos hatás van ami a genetikán keresztül befolyásolja a fejlődő kis szervezetet, melyet a környezeti hatások már a születés előtt befolyásolhatnak. Az anyai petesejtből és az apai hímivarsejtből lesz egy sejt, és ebből az egyetlen sejtből aztán az anyaméh védelmében egy egész emberke kifejlődik (és persze néha több is – ők az egypetējű ikrek vagy, ha két petesejt is párba talál, akkor többpetējű ikrek lesznek).

Az első 8 hétben alakulnak ki a magzati szervek kezdeményei, amikor még nem lehet tudni azonnal a fogantatást. Ezért a baba egészségvédelmét már a gyermekvállalás tervezésekor megkezdhetjük azzal, ha odafigyelünk saját egészségünkre és a károsító tényezőket elhagyjuk. Ha ezt nem tettük meg és tudomást szerzünk az új életről, akkor azonnal minimálisra kell csökkenteni a károsító tényezőket (mint például a dohányzás, alkohol, kimerítő, stresszes életvitel). Bár a legtöbb káros hatásnak hosszú távú következményei is lehetnek, azonban a káros hatás azonnali megszüntetésével jelentős mértékben megvédhetjük a különböző fejlődési rendellenességek, későbbi betegségekre való hajlam kialakulásától utódainkat.

A 9. héttől a magzati időszaknak nevezett szakaszban pedig már aktívan egyre több tényezővel tudjuk támogatni, hogy a magzat megkapjon mindent, ahhoz, hogy megfelelően fejlődjön és egészségesen születhessen meg. Mind az egészséges szervi, mind a betegségtől mentes élettani fejlődéshez számos dologgal tudunk hozzájárulni. A megfelelő tápanyagok bevitele, inkább

minőségi, mint mennyiségi változtatást igényel, de a szükséges súlytöbblettől nem szabad félni – a rendszeres vizsgálatok és a szakszerű terhesgondozás révén a kismama számos módon kaphat segítséget az egészséges súlynövekedés kialakításában. A magzat fejlődéséhez szükséges egészséges ingerek, nyugodt környezet kialakítása remélhetőleg minél szélesebb körű támogatás révén valósul meg, mind az apa, mind a leendő nagyszülők, barátok révén. Az ambivalens érzések az öröm és az aggodás váltakozása természetes folyamat. A szülői feladatok konkretizálódása mind az anyában, mind az apában számos érzést, emléket mozgat meg (ezek a magzatmozgás érzékelésével, ultrahangfelvétel megtekintésekor, szívhangok meghallgatásnál felfokozódnak). Fontos ezek megbeszélése, ügyelve, hogy néha egy aggodalom humoros átbeszélése egy baráttal többet segíthet, mint a párunk rémisztgetése további félelmeinkkel. Merjük aggodásainkat kimondani, végig gondolni, mert így könnyebben választ kaphatunk a félelmeinkre és, ha szükséges, akár a megelőzésre is.

Teljesen normális, ha a magzat a növekedése alatt elsődlegessé válik, de vigyázni kell, nem biztos, hogy minden esetben és semmiféleképpen nem kizárólagosan róla kell szólni a dolgok. Egy új élet születésével egy családra is szükség van. A baba önálló életre nem képes, szüksége van a gondoskodást nyújtó, ma már egyre változatosabb tagokból álló támogató családra.

A születés közeledtével a környezet kialakítja a baba fogadására legoptimálisabb állapotokat. Ilyenkor egy édesanya és egy édesapa is születik, a szerető környezet minden tagjában megtörténnek azok a lelki, testi változások, amik hozzájárulnak majd ahhoz, hogy az újszülött egészséges, boldog emberré válhasson.

További ismeretekért a témában kattintson ide.