....15 ความเชื่อยามเมื่อตั้งครรภ์.....

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

15 ความเชื่อยามเมื่อตั้งครรภ์

สังคมไทย มีความเชื่อมากมายกับเรื่องต่างๆ
จนบางครั้งเราไม่ได้ค้นหาสาเหตุว่าความเชื่อนี้มาจากไหน มีที่มาที่ไปอย่างไร และมีเหตุผลอะไร
มารองรับความเชื่อนั้น แต่เรานำมาปฏิบัติตามกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต
บางความเชื่อไม่ได้สร้างความเสียหายร้ายแรง แต่บางความเชื่อขัดแย้งกับความจริงที่สามารถพิสูจน์ได้
จนอาจทำให้เราพลาดสิ่งดีๆ หรือกลายเป็นผลร้ายกับเราก็เป็นได้

โดยเฉพาะความเชื่อของการตั้งครรภ์ เรามีความเชื่ออยู่หลายอย่าง
ฉบับนี้เรามาหาความจริงเกี่ยวกับความเชื่อนั้นๆ ว่าทำไมถึงควรเชื่อ
เพราะความเชื่อที่ถูกต้องควรตั้งอยู่บนพื้นฐานความรู้ที่ถูกต้องด้วยเช่นกัน

1. กินยาบำรุงแล้วจะอ้วน

คุณแม่หลายท่านแล้วว่าเมื่อคลอดลูกแล้ว รูปร่างจะอ้วน ลดไม่ลงทำให้ช่วงตั้งครรภ์ไม่ค่อยกล้ากิน
โดยเฉพาะยาบำรุง เพราะกลัวว่ายาเหล่านั้น จะไปทำให้คุณแม่กินเก่งขึ้น

ความจริง: ยาบำรุงส่วนใหญ่ที่คุณแม่ได้รับจากคุณหมอ มักจะเป็นวิตามิน ธาตุเหล็ก ไม่ใช่ยาที่จะไปทำให้คุณแม่กินเก่ง แต่เป็นยาที่เข้าไปช่วยเสริมส่วนที่ขาด เพราะช่วงที่ตั้งครรภ์
ร่างกายมีการผลิตเลือดเพิ่มขึ้นร่างกายต้องการสารอาหาร และวิตามินเพื่อบำรุงร่างกายทั้งตัวแม่และลูก
หนทางที่ถูกต้องในการรักษารูปร่างก็คือ การกินอาหารที่ดี กินให้สมดุล เน้นพวกโปรตีน ผัก ผลไม้
ถ้ากลัวอ้วนก็หลีกเลี่ยงอาหารไขมันเยอะ ๆ ขนมหวานกินแต่พออิ่ม

หลังคลอดให้ลูกกินนมแม่ ออกกำลังกายแต่พอเหมาะ กินอาหารที่มีประโยชน์เหมือนช่วงตั้งครรภ์
รับรองว่ารูปร่างของคุณแม่จะกลับมาเข้าที่เหมือนเดิมค่ะ
เพียงแต่ละคนอาจจะใช้เวลาไม่เท่ากันในการลดความอ้วนเท่านั้นเองค่ะ

2. กินน้ำมะพร้าวอ่อน ลูกออกมาผิวสวย

เรื่องน้ำมะพร้าวอ่อน เป็นที่เชื่อกันมามากมาย และไม่ว่าแม่ท้องคนไหนได้ยินว่ากินแล้วลูกผิวสวย
ก็ต้องอยากกินเป็นธรรมดา

▸▸▸ **ความจริง: น้ำมะพร้าวอ่อนเป็นน้ำผลไม้ที่มีความบริสุทธิ์ และมีแร่ธาตุมากมาย** เช่น วิตามินบี เหล็ก โพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม กรดอะมิโน น้ำตาลกลูโคส (ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว) และยังมีฤทธิ์ช่วยขับสารพิษ ในน้ำมะพร้าวยังมีเอสโตรเจนที่เข้าไปทำให้ผิวพรรณสดใสปรับความสมดุลของร่างกาย ดังนั้น การที่คุณแม่ดื่มน้ำมะพร้าวอาจจะไม่ได้หมายถึงว่าลูกจะต้องออกมาผิวสวย แต่ด้วยคุณสมบัติของน้ำมะพร้าวเป็นดังที่กล่าวมา แต่ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน สำหรับคุณแม่ที่มีภาวะโรคเบาหวาน เพราะในน้ำมะพร้าวมีความหวานจากน้ำตาล ดังนั้น ก็ต้องดื่มด้วยความระมัดระวังเช่นกัน

3. ผ่าคลอดดีกว่า 💙

ข้อนี้เป็นความเชื่อตามยุคสมัย และตามแต่ละบุคคลมากกว่า เพราะถ้าย้อนกลับไปสักประมาณ 30 ปีที่แล้ว ใครที่คลอดลูกด้วยการผ่าตัดคลอดนั้น ค่อนข้างจะอันตราย และนับเป็นเรื่องสมัยใหม่มากๆ แต่ด้วยความเจริญของการแพทย์ และความเข้าใจผิดของคุณแม่ ทำให้สถิติการผ่าตัดคลอดลูกนั้นสูงขึ้นมาก จนกลายเป็นความเชื่อของคุณแม่รุ่นใหม่หลายคนที่คิดว่าผ่าตัดคลอดดีกว่าคลอดตามธรรมชาติ

▸▸▸ **ความจริง: การผ่าตัดคลอดจะทำก็ต่อเมื่อคุณแม่มีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถคลอดเองได้** เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อแม่และลูก เช่นลูกอยู่ในท่าขวาง แม่มีโรคแทรกซ้อน หรือโรคประจำตัวบางอย่าง และในสถานการณ์ฉุกเฉินอื่นๆ

ถึงแม้ปัจจุบันการผ่าตัดคลอดจะมีอัตราความเสี่ยงอันตรายต่ำ แต่ผลจากการผ่าตัดคลอดจะทำให้คุณแม่เจ็บแผลนานกว่า และอาจทำให้คุณแม่ท้อต่อการให้นมลูก รวมถึงสุขภาพโดยรวมฟื้นตัวช้ากว่าคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ และค่าใช้จ่ายที่สูงกว่าการคลอดเอง ดังนั้น ถ้าคุณแม่ที่พร้อมไม่มีเหตุจำเป็นใด ๆ ก็น่าจะเลือกหนทางที่ธรรมชาติสร้างให้ผู้หญิงเป็นผู้ให้กำเนิดลูกเถอะค่ะ

4. อัลตร้าซาวนด์ไม่ดี 💙

ยังมีคุณแม่หลายท่านไม่แน่ใจว่า การอัลตร้าซาวนด์มีผลกระทบใด ๆ ต่อลูกในท้องหรือไม่ ทั้งระยะสั้นหรือระยะยาว

▸▸▸ **ความจริง: การอัลตร้าซาวนด์เป็นการส่งคลื่นเสียงเข้าไปกระทบภายในท้อง และคลื่นเสียงนั้นก็สะท้อนกลับมาสู่การประมวลผลออกมาเป็นภาพ** ให้เราเห็นว่าลูกน้อยมีการเจริญเติบโตปกติหรือไม่ สามารถคำนวณอายุลูกได้ค่อนข้างแม่นยำ และจาก 50 ปีที่ผ่านมา ก็ยังไม่มีรายงานใดๆ ว่าการอัลตร้าซาวนด์จะเป็นอันตรายกับเด็ก

5. ถือฤกษ์ยามคลอด 💙

การดูดวง ถือฤกษ์ยามนับเป็นอีกหนึ่งวิถีชีวิตของคนไทย ที่บางคนก็เชื่อมาก (เกินไป) แม้กระทั่งการคลอดลูก ก็ไปดูเวลาเพื่อหาว่าเวลาใดดีที่สุด เพื่อให้ลูกได้คลอดออกมาเวลานั้น

▸▸▸ **ความจริง: ไม่มีใครกำหนดหรือยืนยันได้ว่าเด็กเกิดเวลานี้แล้วจะเป็นเด็กดี หรือเติบโตได้อย่างที่พ่อแม่หวัง** แต่ข้อเสียของการถือฤกษ์ยามตอนคลอดนั้นมีมากมาย เช่น

ถ้าได้ฤกษ์ช่วงกลางดึก หมอที่คำคลอดก็จำเป็นต้องอยู่ดึก
ซึ่งอาจจะไม่สะดวกเป็นการปลูกฝังความเชื่อที่ไม่มีมูลเหตุว่าทำไมต้องเป็นเวลานี้ให้กับตัวเองและลูกน้อยตั้งแต่ยังไม่เกิดกันเลย และสิ่งที่จะทำให้เด็กคนนั้นเป็นคนเช่นไรเมื่อเติบโตขึ้น
ยอมขึ้นอยู่กับผู้เลี้ยงดูเป็นสำคัญว่าได้ให้ความรัก ให้การศึกษา ให้ความคิดกับลูกมากน้อยแค่ไหน

6. หน้าหมองลูกออกมาเป็นผู้ชาย หน้าผ่องเป็นผู้หญิง

ข้อนี้หมายถึงหน้าแม่นะคะ ส่วนใหญ่มักจะบอกว่าขณะกำลังตั้งครรภ์ถ้าคุณแม่ดูสดใส สวยงาม ก็มักจะได้ลูกสาว ผิดกับคุณแม่ที่มีฝ้าขึ้น ผิวพรรณดูไม่สดใส มักจะได้ลูกชาย

ความจริง: ปกติเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ฮอร์โมนในร่างกายมีการปรับเปลี่ยน ซึ่งแต่ละท่านก็จะมีความเปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน บางท่านมีฝ้าขึ้น สิวขึ้นจากที่ไม่เคยมีหรือมีรอยสีดำรอบคอ บางท่านก็ไม่มี แต่อาจจะมีอาการอื่นๆ แทน ซึ่งไม่เกี่ยวกับเพศของลูกในท้องแต่อย่างใด
การที่คุณแม่จะมีหน้าตาสดใสหรือไม่นั้น บางครั้งอาจจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวล
การดูแลตนเองช่วงตั้งครรภ์ด้วยคะ ถึงแม้ว่าคุณแม่จะตั้งครรภ์ลูกชาย แต่มีความสุข กินอาหารดีๆ
รับรองว่าหน้าของคุณแม่ไม่หมองตามความเชื่อหรอกคะ

7. กินเฉาก๊วยลูกผิวดำ กินน้ำมะพร้าวลูกผิวขาว

เพราะเฉาก๊วยมีสีดำ น้ำมะพร้าว เนื้อมะพร้าวมีสีขาว จึงคิดกันไปว่ากินเฉาก๊วยแล้วลูกจะดำ

ความจริง: อาหารก็คืออาหารค่ะ ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสีผิวใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะสีผิวขึ้นอยู่กับเม็ดสี ที่เป็นไปตามกรรมพันธุ์ ฉะนั้นถ้าคนในครอบครัวผิวสีเข้ม แต่คุณแม่ไม่อยากให้ลูกผิวเข้ม ก็ขยันดื่มน้ำมะพร้าวทุกวัน ถ้าลูกได้รับกรรมพันธุ์ส่วนนั้นมา ก็เลี่ยงไม่พ้นคะ

8. ห้ามเย็บปักถักร้อย

การเย็บผ้าระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้ลูกปากแหว่ง เพดานโหว่
ฉะนั้นงานเย็บทั้งหลายให้เก็บไปให้หมด จากความเชื่อนี้ ถ้าคุณแม่เป็นช่างตัดเสื้อผ้า
แล้วต้องเลิกทำระหว่างการตั้งครรภ์คงขาดรายได้ไปมากมาย

ความจริง: ปากแหว่งเพดานโหว่ในเด็กแรกเกิด แม้จะยังไม่มีผลแน่ชัดว่าเกิดจากอะไรแน่นอน แต่ก็มีการศึกษาว่า บางส่วนเกิดจากพันธุกรรม และที่แน่ๆ คือการพัฒนาของตัวอ่อนในช่วง 3 เดือนแรกมีความผิดปกติ และอีกงานวิจัยคือ
การที่คุณแม่สูบบุหรี่มีผลทำให้ลูกเพดานโหว่กว่าแม่ที่ไม่สูบถึง 3 เท่า เท่าที่ผ่านมายังไม่มีงานวิจัยใดๆ ที่บอกว่าสาเหตุเกิดจากคุณแม่เย็บผ้าระหว่างตั้งครรภ์ แต่คำเตือนโบราณก็น่าคิดว่า
อาจจะให้คุณแม่ระมัดระวังในการทำงานด้านนี้ เพราะต้องนั่งทำงานนาน ก้มๆ เงยๆ ทำให้หน้ามืดเวียนหัวได้ง่าย หรือการเย็บจักร ก็อาจจะไม่เป็นผลดีต่อคุณแม่ที่สุขภาพไม่ดีนักก็เป็นได้
แต่ถ้าคุณแม่ทำงานด้วยความระมัดระวังรู้จักดูแลตนเอง ก็ไม่น่ามีปัญหาคะ

9. ท้องแหลม ท้องกลม

คนไทยมีการทายเพศลูกในท้องได้หลากหลายทั้งสะดือจุ่น สะดือคว่ำ รวมถึงท้องแหลมท้องกลมโดยมีคำกล่าวที่ว่า ท้องแหลมได้ลูกชาย ท้องกลมได้ลูกสาว

ความจริง: รูปร่างของท้องที่ใหญ่ขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะของมดลูก และกล้ามเนื้อหน้าท้องของแต่ละคนเป็นหลัก เพศของลูกไม่ได้มีผลต่อรูปร่างของท้องแม่แต่อย่างใด

10. นอนมากจะคลอดยาก

คำขู่ที่เกี่ยวกับการคลอด มักใช้ได้ผลกับคุณแม่ตั้งครรภ์เสมอ เพราะเราถูกทำให้จำ หรือทำให้รู้สึกว่าการคลอดเป็นเรื่องเจ็บปวดทรมานและอันตราย (ในสมัยก่อน) ดังนั้นคำโบราณที่ไม่อยากให้หญิงตั้งครรภ์ทำอะไร แล้วผลลัพธ์เกี่ยวกับการคลอดมักได้ผลดี (เชื่อสนิทใจ)

ความจริง: การคลอดเป็นกลไกธรรมชาติ คลอดยากง่ายนั้น ขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ ทั้งเรื่องตำแหน่ง และขนาดของทารก สรีระ และความแข็งแรงของแม่ ดังนั้น ถ้าแม่นอนมากเกินไป จนไม่ได้ออกกำลังกาย ก็อาจทำให้อ้วนมาก การคลอดก็ยากตามไปด้วย แต่ถ้าได้ออกกำลังกาย แต่พอดีและเหมาะสม ร่างกายมีกำลังและความอดทนมากขึ้นต่อการคลอดลูกนั่นเอง

11. ห้ามไปงานศพ

มีคำเตือนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ว่า ห้ามไปงานศพ เพราะโบราณเขาถือ บางท่านก็อาจจะเชื่อโดยยังไม่ได้ค้นหาความจริงคำว่า “ถือ” หมายถึงอะไร แต่บางคนก็ได้ยินเรื่องทำนองที่ว่า เดี๋ยวผีเข้า ก็แล้วแต่ว่าใครได้ยินและเชื่ออย่างไร

ความจริง: งานศพ เป็นงานเศร้าหมอง ผู้ร่วมงานก็มักจะหดหู่จากการสูญเสียญาติพี่น้อง เพื่อน หรือคนรู้จักมักคุ้น ถ้าคนตั้งครรภ์ไปงานก็อาจจะรู้สึกเศร้าหมอง ร่องไห้ เครียดไปด้วย ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์ควรจะมีจิตใจที่ผ่องใส ผู้ใหญ่จึงไม่อยากให้คนท้องรู้สึกเครียดหรือเศร้าหมองนั่นเอง

12. ห้ามนั่งขวางบันได

คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามนั่งขวางบันได ไม่อย่างนั้นจะคลอดยาก คุณแม่ท่านใดได้ฟังก็ต้องกลัวเป็นธรรมดา เพราะการคลอดลูกยาก หมายถึง การเจ็บท้องยาวนาน และอาจเกิดอันตรายขึ้น โดยเฉพาะสมัยก่อนทากรแพทย์ยังไม่ก้าวหน้า

ความจริง: บ้านไทยในสมัยก่อน มักจะเป็นบ้านชั้นเดียวที่ยกใต้ถุนสูงบันไดขึ้นบ้านค่อนข้างชัน ถ้าไปนั่งขวางบันไดก็อาจพลัดตกลงมาเกิดอันตรายได้โดยง่าย โดยเฉพาะแม้ท้องใหญ่ที่การทรงตัวไม่ค่อยดี ยิ่งไม่ควรนั่ง ซึ่งเป็นข้อห้ามที่ควรรับฟัง แต่เหตุผลที่นำมากล่าวอ้างว่าจะทำให้คลอดยากนั้น ไม่เป็นความจริงนะคะ

13. ห้ามนอนหงายเพราะรกจะติดหลัง

คุณแม่หลายท่านอาจได้รับคำเตือนมาแล้วว่าไม่ควรนอนหงายในช่วงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในครรภ์แก คำเตือนนี้ถูกต้องค่ะแต่ไม่ใช่เหตุผล “รกติดหลัง”

▸▸▸ **ความจริง: การนอนหงาย จะทำให้มดลูก (ใหญ่ๆ ของคุณแม่ท้องแก่) ไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ที่อยู่ด้านหลัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลงอาจเกิดอันตรายต่อตัวแม่และลูกน้อยได้** ดังนั้น คุณแม่ควรนอนตะแคงน้ำหนักจะได้ไม่กดทับเส้นเลือดดำใหญ่นั่นเอง ส่วนรกนั้นไม่มีทางติดหลังได้เด็ดขาด เพราะรกอยู่ในมดลูก จะมีก็แต่รกเกาะต่ำที่เป็นอันตราย

14. คนท้อง ต้องลอดท้องข้าง

เชื่อกันว่า ถ้าตั้งครรภ์อยู่แล้วได้ลอดท้องช้างจะทำให้คลอดง่าย... เห็นไหมคะ อุบายเรื่องการคลอดมาอีกแล้ว

▸▸▸ **ความจริง: การเดินลอดท้องช้างไม่มีผลต่อการคลอดใด ๆ ทั้งสิ้น** อย่างที่ได้อธิบายไว้ในข้อ 10 และ 12 แล้วว่าการคลอดยากง่ายนั้นขึ้นอยู่กับอะไร แต่ที่มีคำกล่าวนี้อาจจะเป็นเพราะคนไทยเห็นว่า ช้างเป็นสัตว์คู่บ้านคู่เมืองที่คนไทยนับถือ ถ้าได้ลอดท้องช้าจึงนับว่าเป็นสิริมงคลกับตัวนั่นเอง

15. ห้ามเตรียมของใช้เด็กไว้ก่อน

ความเชื่อนี้ยังถือปฏิบัติกันอยู่มาก เพราะในความเชื่อนี้ให้เหตุผลว่าจะเป็นลางไม่ดี แม้จะเป็นแม่สมัยใหม่แล้วก็ตาม ก็ยังรู้สึกว่าเชื่อไว้ก่อนก็ดี เพราะไม่อยากให้มีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นกับลูก

▸▸▸ **ความจริง: ถ้าคิดตามหลักเหตุและผล จะเห็นว่าไม่มีความเกี่ยวเนื่องกันในส่วนของการเตรียมของใช้กับสุขภาพหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างคลอด** แต่ความเชื่อนี้น่าจะมาจากการคลอดสมัยก่อนที่มีความเสี่ยงสูง จึงไม่อยากให้เตรียมของใช้เด็กเอาไว้มากนัก หรือพ่อแม่มักจะเห่อลูกในท้องเตรียมของใช้ไว้มากเกินความจำเป็น บางอย่างเมื่อลูกคลอดแล้ว อาจไม่ได้ใช้ด้วยซ้ำ ดังนั้นเพื่อความสบายใจ ก็ให้พบกันครึ่งทางโดยการเตรียมของใช้จำเป็นจริงๆ ที่เด็กแรกคลอดต้องใช้ เช่น ผ้าอ้อม เสื้อผ้าเด็กอ่อน (พอประมาณเพราะเด็กโตเร็ว) น้ำยาซักผ้าเด็ก เพื่อนำมาซักทำความสะอาดไว้ก่อน ส่วนของอื่นๆ ค่อยว่ากันหลังลูกคลอดก็น่าจะทัน





ขอขอบคุณข้อมูลจาก

http://women.kapook.com/view4829.html

http://www.charyen.com/jukebox/play.php?id=29521