



Mitos dan Fakta Seputar Kehamilan

Mitos?

- Mitos adalah satu cerita, pendapat atau anggapan dalam sebuah kebudayaan yang dianggap mempunyai kebenaran mengenai suatu perkara yang pernah berlaku pada suatu masa dahulu, yang kebenarannya belum tentu benar adanya. Banyak dijumpai seputar mitos yang berkembang khususnya pada masyarakat awam, yang keberadaannya berbeda dari masa-masa ke masa. Setiap masing-masing daerah mempunyai ciri khasnya sendiri yang disesuaikan dengan kebudayaan leluhurnya pada masa itu. Sehingga masih kentalnya mitos yang dipercayai oleh masyarakat di setiap daerah.

MITOS ATAU FAKTA?

- Minum air kelapa hijau menyuburkan rambut bayi

MITOS

- Minum air kelapa hijau tidak berkaitan dengan rambut bayi. Namun air kelapa hijau memang menyehatkan karena mengandung elektrolit, sehingga siapa saja termasuk ibu hamil, boleh meminum air kelapa hijau agar tetap bugar

MITOS ATAU FAKTA?

- Dilarang menutup lubang-lubang
- Misalnya seperti lubang semut karena akan menyulitkan proses persalinan

MITOS

- Sulitnya persalinan tentu saja bukan ditentukan hal itu. Seperti kita tahu, proses persalinan tergantung pada 3P (power, passage, passanger). Proses persalinan bisa berjalan lancar jika ketiga komponen tersebut dalam kondisi baik. Ukuran bayi (passanger) tak terlalu besar agar bisa melalui jalan lahir (passage). Didukung oleh kontraksi (power) yang teratur dan efektif sehingga mampu membuka jalan lahir

MITOS ATAU FAKTA?

- Dilarang makan nanas, nanas dipercaya dapat menyebabkan janin dalam kandungan gugur.

MITOS ATAU FAKTA?

- Secara medis-biologis, getah nanas muda mengandung senyawa yang dapat melunakkan daging. Tetapi buah nanas yang sudah tua atau disimpan lama akan semakin berkurang kadar getahnya. Demikian juga nanas olahan. Yang pasti nanas mengandung vitamin C (asam askorbat) dengan kadar tinggi sehingga baik untuk kesehatan.

MITOS ATAU FAKTA?

- Ibu hamil tidak boleh makan pisang yang dempet, nanti anaknya jadi kembar siam.

MITOS

- Secara medis-biologis, lahirnya anak kembar dempet / kembar siam tidak dipengaruhi oleh makanan pisang dempet yang dimakan oleh ibu hamil. Kembar siam disebabkan oleh pembelahan sel telur pada saat setelah dibuahi yang tidak sempurna. Oleh karenanya jelas ini hanyalah sebuah mitos.

MITOS ATAU FAKTA?

- Membawa gunting kecil/pisau/benda tajam lainnya di kantung baju agar janin terhindar dari marabahaya

MITOS

- Hal ini justru lebih membahayakan apabila benda tajam itu melukai.

MITOS ATAU FAKTA?

- ibu hamil yang ngidam, jika tidak dituruti permintaannya akan membuat anaknya ileran/suka ngences.

MITOS

- Jelas itu tidak benar.
- Ngengenes pada bayi suatu yang normal. Seiring bertambahnya usia, maka kebiasaan itu akan hilang dengan semakin matangnya pengontrolan syaraf dan otot mulut.

MITOS ATAU FAKTA?

- Minum air es membuat janin jadi besar.

MITOS

- Bayi besar biasanya berhubungan dengan ibu hamil yang mempunyai penyakit kencing manis. Jadi mungkin es ini diminum oleh ibu hamil yang memang dengan riwayat penyakit kencing manis. Jadi bukan minum es lalu menyebabkan bayi besar karena air es akan dikeluarkan oleh tubuh sebagai keringat atau air seni

MITOS ATAU FAKTA?

- Tidak boleh memotong atau menjahit baju selama kehamilan atau anak akan lahir dengan bibir sumbing

MITOS

- Bibir sumbing biasanya karena pengaruh obat-obatan yang diminum ibu saat hamil, efek radiasi atau faktor genetic. Oleh karenanya xray tidak dilakukan selama kehamilan kecuali atas indikasi tertentu.

MITOS ATAU FAKTA?

- Ibu hamil tidak boleh minum minuman bersoda, karena takut membahayakan janin

FAKTA

- Pantangan ini ada benarnya juga, karena hampir semua minuman bersoda diberi tambahan zat pengawet, zat pewarna, zat perasa yang tidak baik dikonsumsi oleh Ibu hamil

MITOS ATAU FAKTA?

- Leher ibu hamil yang menghitam atau puting yang berwarna gelap menandakan bayinya

MITOS

- Perubahan warna pada leher atau puting tidak ada hubungannya dengan jenis kelamin bayi. Perubahan warna kulit pada ibu hamil diakibatkan peningkatan progesteron dan melanost (hormon yang mengatur pigmentsi kulit). Karena itu puting susu yang menghitam biasa terjadi pada kehamilan, baik pada ibu hamil yang mengandung bayi laki-laki atau perempuan. Selain perubahan warna kulit dan puting susu, ibu hamil juga memiliki guratan kehitaman di perut dan garis hitam dari pusar ke bagian pugbis. Namun gejala ini akan menghilang setelah melahirkan

MITOS ATAU FAKTA?

- Minuman dari kacang kedelai (susu kacang) akan membuat kulit bayi berwarna putih

MITOS

- Warna kulit seseorang dipengaruhi oleh faktor genetika ayah dan ibunya, bukan dari susu kedelai

MITOS ATAU FAKTA?

- Sebaiknya Ibu hamil tidak melakukan hubungan intim pada trimester pertama kehamilannya

MITOS

- Belum ada penelitian yang membuktikan bahwa hubungan intim menyebabkan keguguran. Jadi sepanjang hal itu tidak menyakitkan dan tidak menimbulkan ketidaknyamanan, ibu hamil boleh-boleh saja melakukannya.

MITOS ATAU FAKTA?

- Ibu hamil dilarang bekerja atau olahraga

MITOS

- Ibu hamil diperbolehkan bekerja dan disarankan untuk berolahraga agar tubuhnya lebih bugar dan peredaran darah lebih lancar. Namun dengan catatan yang sangat perlu diperhatikan bahwa kegiatan olahraga & bekerja tersebut hanya yang sifatnya ringan, tidak berbahaya, dan sewajarnya. Contoh olahraga yang bisa dilakukan Ibu hamil adalah senam hamil. Banyak manfaat yang diperoleh dari olahraga ini, diantaranya menurunkan tingkat keguguran, mengurangi resiko cacat lahir, serta memudahkan kelahiran bayi.

MITOS ATAU FAKTA?

- Ibu hamil tidak boleh makan daging kambing karena akan membahayakan janin

FAKTA

- Pantangan ini ada benarnya bagi Ibu hamil yang memiliki kelebihan kolesterol dan sakit jantung, karena daging kambing memiliki kadar lemak jenuh tinggi yang akan memengaruhi metabolisme asam urat. Namun apabila tidak memiliki masalah kolesterol dan jantung, Ibu hamil diperbolehkan menyantap daging kambing asalkan dengan porsi yang wajar

MITOS ATAU FAKTA?

- Ibu hamil tidak boleh minum kopi

FAKTA

- Untuk hal ini memang benar adanya, wanita hamil sebaiknya menghindari kafein. menurut hasil sebuah riset oleh Mark Klebanoff M.D , Direktur dari NICHD's Division of epidemiology, wanita yang mengkonsumsi kafein memiliki kemungkinan mengalami keguguran 2 kali lebih besar dari pada mereka yang tidak mengonsumsinya.

MITOS ATAU FAKTA?

- Asi pertama harus buang karena kotor

MITOS

- ASI KOLOSTRUM adalah air susu yang keluar pertama kali setelah proses persalinan. warnanya memang lebih kental dan berwarna kuning. Karena warna inilah banyak beranggapan asi kolostrum “jelek” dan harus dibuang.
- Kandungan gizi ASI KOLOSTRUM jauh lebih unggul dibandingkan ASI biasa sehingga wajib diberikan kepada bayi.
- ASI KOLOSTRUM mengandung secretory globulin A, laktoferin dan sel-sel mononuklear yang berfungsi untuk memberikan kekebalan tubuh pada bayi.

- Itulah diantara beberapa kepercayaan seputar kehamilan. Khusus para ibu hamil, diharapkan bijak dalam memilih dan memilah
- berbagai pengetahuan kehamilan. Tujuannya, agar tidak salah persepsi sekaligus tetap fokus pada kehamilan dan perkembangan janin hingga proses persalinan berjalan baik.
- Jangan hanya mengikuti sesuatu yang anda sendiri tidak mengetahui alasan dan kenyataannya, ingatlah untuk selalu mendapatkan fakta dan kebenaran secara medis atau ilmiahnya

Terima kasih