

Untuk mencari tahu mitos yang banyak berkembang sekaligus mengetahui apa saja fakta di baliknya, mitos VS fakta tentang kehamilan di bawah ini.

1. Mitos bentuk perut ibu dan jenis kelamin bayi

Ibu hamil yang perutnya membulat ke samping, maka bayi akan berkelamin perempuan. Jika perut ibu meruncing ke depan, berarti bayi akan berkelamin laki-laki.

Faktanya?

Bentuk perut ibu hamil tergantung kepada bentuk tubuh alami ibu hamil itu sendiri. Jika ibu hamil bertubuh mungil, maka bentuk perut cenderung berbeda dengan bentuk perut ibu hamil yang berpostur tinggi atau besar.

2. Mitos gerhana bulan

Ibu hamil yang melihat gerhana bulan, bayi di dalam kandungan akan lahir dengan kondisi bibir sumbing.

Faktanya? Bibir sumbing bisa terjadi karena adanya faktor genetik dan faktor lingkungan di sekitarnya. Berbeda dengan suku Aztec yang percaya bahwa gerhana bulan adalah gigitan di wajah, sebagaimana mereka meyakini bahwa ibu hamil yang melihat gerhana akan mengalami kejadian yang sama pada bibir bayi yang dikandung. Jadi dengan kata lain, bibir sumbing pada bayi tidak memiliki keterkaitan apa pun dengan bulan.

Mitos larangan mandi

Ibu hamil tidak boleh mandi karena kotoran yang ada di air akan meresap dan membuat bayi terkontaminasi oleh kotoran dari tubuh ibu.

- ➔ Bayi terlindungi oleh selaput lendir yang membungkus rahim sehingga kotoran tidak akan sampai ke tubuh bayi. Meskipun sedang hamil, Bunda dapat tetap mandi asalkan menggunakan air dengan suhu yang sejuk untuk tubuh.

Mitos makan banyak

Ketika hamil, ibu hamil harus makan untuk porsi dua orang.

- ➔ Ibu hamil memang harus makan untuk dua orang, tetapi bukan berarti dalam sekali waktu makan harus mengonsumsi dua porsi untuk orang dewasa. Sebagai gambaran, wanita dengan berat badan normal, pada saat hamil hanya membutuhkan kalori tambahan sebesar 300 kalori per hari untuk menunjang pertumbuhan bayi. Jumlah itu hanya setara dengan segelas susu skim. Jadi, jangan sampai Anda menambahkan kalori secara berlebihan karena akan sulit membuang kalori lagi nantinya setelah melahirkan.

Mitos larangan naik pesawat

Naik pesawat akan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan akibat radiasi, baik karena mesin pemindai di bandara maupun karena tempat ketinggian.

- ➔ Mesin X-ray atau mesin pemindai tubuh yang ada di bandara dan berada di ketinggian di dalam pesawat memang memancarkan radiasi, namun yang perlu Anda ketahui adalah tingkat radiasi tersebut terbilang kecil dan tidak cukup untuk menembus masuk ke tubuh sehingga tidak akan mengganggu bayi yang ada di dalam kandungan, menurut seorang profesor ahli fetomaternal.

Mitos berhubungan intim

Berhubungan seksual dapat membahayakan kehamilan.

- ➔ Hubungan seksual tidak akan membahayakan bayi di dalam kandungan karena bayi terlindungi oleh kantong ketuban, otot rahim yang kuat, serta lapisan lendir tebal di mulut rahim. Orgasme juga tidak menyebabkan keguguran karena kontraksi otot pada saat orgasme berbeda dengan kontraksi ketika melahirkan. Anda tidak perlu khawatir selama kondisi kehamilan tidak ada kelainan. Namun tanyakan terlebih dahulu ke dokter bagi ibu yang berisiko keguguran, persalinan prematur, ataupun terjadi perdarahan dari vagina yang belum diketahui sebabnya. Kemungkinan dokter menganjurkan untuk tidak melakukan hubungan seksual. Yang perlu diwaspadai adalah infeksi penyakit menular seksual. Jika ibu hamil terinfeksi penyakit tersebut, misalnya HIV, klamidia, kutil, atau herpes, maka besar kemungkinan bayi akan terinfeksi juga.

Mitos kondisi awal kehamilan

Semua ibu hamil mengalami kondisi awal yang sama.

- ➔ Lonjakan hormon yang terjadi pada awal kehamilan membuat ibu hamil mengalami kondisi yang tidak biasa. Misalnya, sensitif terhadap aroma tertentu, ingin menikmati makanan tertentu, atau mulut yang tidak pernah berhenti memproduksi liur. Kondisi semacam ini tidak selalu sama. Ibu hamil yang sensitif terhadap aroma tertentu belum tentu mengalami produksi liur yang berlebih. Begitu juga dengan ibu hamil yang mengalami produksi liur berlebih, belum tentu merasa ingin mengonsumsi makanan tertentu.

Mitos: Mengonsumsi kepiting dapat membuat anak hiperaktif.

❓ Fakta: Tidak ada penelitian yang membuktikan jika kandungan suatu makanan dapat membuat seorang anak hiperaktif. Namun sangat dianjurkan bagi ibu hamil untuk menjalani pola makan yang seimbang dan sebisa mungkin menghindari makanan tanpa kandungan bahan kimia dan bahan pengawet.

Mitos: Melukis selama kehamilan dapat menimbulkan tanda lahir pada bayi.

❓ Fakta: tanda lahir biasanya terjadi karena terbentuknya pigmentasi pada kulit bayi. Kondisi ini juga bisa terjadi karena adanya kelainan kondisi pembuluh darah yang terletak pada suatu daerah kulit. Beberapa tanda lahir dapat hilang setelah anak mulai membesar namun sebagian lagi tidak.

Mitos: Mengonsumsi pisang kembar dapat membuat Anda mengandung bayi kembar siam.

❓ Fakta: Bayi kembar siam adalah sepasang bayi yang memiliki satu atau lebih organ yang menyatu. Hal ini terjadi murni karena proses perkembangan satu embrio yang kurang sempurna. Pada saat perkembangannya, embrio seharusnya akan terbelah pada saat dua

minggu setelah konsepsi. Pada kasus kembar siam, pemisahan ini tidak terjadi pada waktunya dan tidak terpisah sepenuhnya.

Mitos: Ibu yang sedang mengandung harus menghindari panganan dengan efek “mendinginkan” semisal cincau, nanas, dan pisang hijau untuk menghindari risiko keguguran.

❓ Fakta: Tidak ada bukti nyata yang menyatakan jika ada kaitannya antara makanan tertentu dengan keguguran yang dialami oleh ibu hamil. Keguguran biasanya terjadi selama tiga bulan pertama masa kehamilan dan biasanya disebabkan oleh janin yang tidak terbentuk secara sempurna. Penyebab lain adalah terjadinya infeksi dan kondisi medis yang kurang menunjang kehamilan, seperti diabetes.

1. MITOS WANITA JANGAN MANDI AIR PANAS SAAT HAMIL

BENAR : wanita hamil sebaiknya menghindari berendam air panas, sauna atau hotsteam yang suhunya melebihi 38 derajat celsius. **PENELITI** menunjukkan adanya pengaruh peningkatan suhu tubuh dengan perkembangan sel janin, terutama selama trimester pertama

2. MITOS WANITA HAMIL DILARANG MEMELIHARA KUCING

SALAH : Sah-sah saja tetap bermain dan member makan si kucing kesayangan . **NAMUN** sebaiknya mintalah bantuan orang lain untuk mengurus kotorannya, agar anda terhindar dari risiko terkena toksoplasma. Kotoran kucing mengandung virus yang dapat membahayakan janin. Agar aman pastikan kucing peliharaan anda mendapat vaksinasi dan negative mengandung parasit.

3. MITOS JAUHI TELPON GEGGAM

BENAR : Tidak ada larangan bagi wanita hamil untuk menggunakan telepon genggam. Namun memang ada himbuan bagi wanita hamil agar jauh dari radiasi handphone. Beberapa penelitian telah mempublikasikan bahwa radiasi telepon genggam dapat mempengaruhi perkembangan otak janin tentunya jika penggunaan telepon genggam berlebihan

4. MITOS MORNING SICKNESS BERHUBUNGAN DENGAN IQ BAYI

BENAR : Sebanyak 50% - 90 % wanita hamil biasanya mengalami mual dan pusing di awal kehamilannya atau biasa disebut morning sickness. Sebuah penelitian yang dilakukan sebuah rumah sakit anak di Toronto mengungkapkan morning sickness dalam kehamilan mungkin pertanda tingginya tingkat IQ pada anak. Hormon kehamilan yang berhubungan dengan morning sickness dicurigai mempengaruhi perkembangan otak bayi selama masih dalam rahim.

5. MITOS DILARANG NAIK PESAWAT TERBANG KETIKA HAMIL

SALAH : Wanita hamil bebas bepergian dengan pesawat. Namun maskapai penerbangan memang memperketat aturan bagi wanita hamil. Sesuai dengan procedure penerbangan. Wanita hamil yang usianya lebih dari 28 minggu harus membawa surat rekomendasi dari dokter

6. MITOS BENTUK PERUT MENUNJUKAN JENIS KELAMIN

SALAH : Ada anggapan jika wanita hamil bentuk perutnya turun punya bayi laki-laki, sedangkan jika bentuk perutnya tinggi akan punya bayi perempuan. Nyatanya bentuk perut saat hamil ditentukan oleh tonus otot. Bentuk tubuh usia kehamilan posisi bayi didalam rahim dan tidak berkorelasi dengan jenis kehamilan bayi

7. MITOS MELAKUKAN SEKS DAPAT MERUGIKAN JANIN

SALAH : Selama hamil tidak dilarang untuk berhubungan seks . Hubungan seks tidak akan mengganggu perkembangan bayi. Akan tetapi perlu diingat kondisi kehamilannya

juga perlu dijaga. Melakukan hubungan seks tidak akan bermasalah karena janin terlindungi oleh selaput dan cairan ketuban. Dengan catatan hubungan seks wajar atau dengan kata lain tidak ekstrem.

8. MITOS MUAL-MUAL HANYA PAGI HARI

SALAH : Faktanya perubahan hormone pada wanita hamil dapat terjadi sepanjang hari. Sehingga rasa mual bisa saja mengampiri pada siang, sore atau malam hari.

9. MITOS MORNING SICKNESS TANDA AKAN MENDAPAT BAYI LAKI-LAKI

SALAH : Perbedaan hormon yang dihasilkan janin perempuan dan janin laki-laki memicu perubahan derajat morning sickness yang dirasa. Jika morning sickness yang dialami ibu cukup parah kemungkinan besar anaknya perempuan. Sebaliknya jika tidak mengalami morning sickness atau tidak terlalu berat akan mendapat bayi laki-laki. Kemungkinan mitos ini benar cukup tinggi dokter juga mempercayainya. Dikarenakan hormone relaxin yang memproduksi tubuh bertanggung jawab atas rasa mual dan kenyamanan ibu hamil dan wanita yang mengandung bayi perempuan. Lebih rentan terhadap morning sickness

10. MITOS BAYI PERTAMA BIASANYA LAHIR TERLAMBAT

BENAR : Sekitar 60% bayi pertama lahir setelah tanggal perkiraan, 35% lahir lebih cepat, dan 5% lahir sesuai tanggal perkiraan. Waktu kelahiran biasanya berkaitan dengan lamanya siklus menstruasi ibu. Jika siklus pendek biasanya ibu melahirkan lebih cepat dari tanggal perkiraan dan sebaliknya jika siklusnya panjang biasanya ibu melahirkan melewati tanggal perkiraan.

11. MITOS SAKIT PINGGANG BISA DIHINDARI SAAT HAMIL

BENAR : Sakit pinggang biasanya dihindari. Misalnya dengan memperhatikan postur tubuh. Jangan membungkuk untuk mengambil benda yang di lantai, sebaiknya tekuk kaki anda dan turunkan bahu untuk menjangkau benda dilantai. Kurangi penggunaan sepatu hak tinggi karena dapat menimbulkan ketegangan pada punggung dan menimbulkan sakit pinggang. Lakukan gerakan peregangan ringan agar otot di daerah pinggang dan pinggul tidak kaku

12. MITOS MAKANAN PEDAS MEMPERCEPAT KALAHIRAN

SALAH : Tak ada bukti ilmiah yang benar-benar valid bahwa makanan pedas biasanya mengakibatkan kontraksi dan berpengaruh pada janin. Pengaruh makanan pedas lebih kepada ibu. Jika terlalu banyak mengkonsumsinya biasanya menimbulkan rasa mual. Hal ini terjadi karena adanya iritasi lambung, bukan karena kontraksi melahirkan.

13. MITOS HINDARI PENGECATAN RAMBUT SAAT MELAHIRKAN

SALAH : Saat hamil ibu sebaiknya menghindari terpapar produk bahan kimia dalam pewarna rambut yang dapat terserap kulit dalam jumlah yang kecil tidak membahayakan. Terkadang bau menyengat dari produk perawatan rambut dapat menyebabkan mual, jadi gunakanlah di tempat yang ventilasinya memadai. Serta pastikan jika produk pewarna yang anda gunakan adalah produk yang aman dan sudah disertifikasi dinas kesehatan.

14. MITOS MAKANAN ASIN AKAN MENDAPAT BAYI LAKI-LAKI SEDANGKAN MAKANAN

MANIS AKAN MENDAPAT BAYI PEREMPUAN

SALAH : Wajar bila wanita hamil selera makannya meningkat dan menginginkan berbagai macam makanan. Namun selera makan yang cenderung menyukai asin dan manis.

15. MITOS WANITA HAMIL CENDERUNG TIDUR KE KIRI

SALAH : Tidur dengan posisi miring ke kiri akan membuat anda pegal. Tidurlah dengan posisi yang nyaman bagi anda. Beberapa dokter ada yang menyarankan tidur miring ke kiri dapat meningkatkan aliran darah ke uterus dan placenta.

16. MITOS SUAMI JUGA MENGALAMI PERUBAHAN HORMON SAAT ISTRI HAMIL

BENAR : Suami juga bias mengalami perubahan horman saat istri sedang hamil. Sering dijumpai suami yang mengalami couvades syndrome. Dimana suami juga merasakan mual, sakit punggung , ngidam sera ikut bertambah berat badan.

17. MITOS MENYUSUI MEMBUAT PAYUDARA TURUN

SALAH : Para peneliti telah mengonfirmasi bahwa menyusui tidak menyebabkan breast ptosis atau payudara turun . Jadi ibu tidak perlu ragu menyusui buah hati ibu.

18. MITOS MELAHIRKAN DENGAN MUDAH ADALAH KETURUNAN

SALAH : Mungkin ibu anda mewariskan panggul yang besar yang memudahkan proses persalinan. Faktor kelancaran dan normal juga dipengaruhi bobot bayi, posisi bayi, kesehatan ibu dan gaya hidup.

19. MITOS DOYAN MAKAN DAGING BAYI LAKI-LAKI, DOYAN SAYURAN BAYI PEREMUAN

SALAH : Sebernarnya jenis kelamin bayi telah ditentukan saat sel telur bertemu dengan sel sperma . Ketika terjadi perubahan dengan sel gamet ayah membawa kromosom x maka bayi akan berkelamin perempuan, sedangkan gamet ayah membawa kromosom y bayi akan berkelamin laki-laki

20. MITOS KEHAMILAN MEMBUAT UKURAN SEPATU BERTAMBAH

BENAR : Sebagian besar wanita mengalami beberapa pembengkakan di pengelanan kaki, talapak tangan dan betis selama kehamilan.