АЗБУКА ВЕРЫ

# Беременным нельзя стричься? Приметы и мифы о беременности

**Беременным нельзя стричься? Приметы и мифы о беременности** – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

# Беременным нельзя стричься? Приметы и мифы о беременности

Тест показал две полоски, и уже через неделю будущая мама знает два десятка «нельзя». Свекровь просит не стричься – «укоротишь ребенку жизнь». Соседка запрещает вязать и поднимать руки – «пуповина обовьется». Подруга советует никому не говорить, пока не видно живота, – «сглазят». Бабушка просит пореже ходить в храм – «там тоже сглазят», а крестной у племянника теперь быть «никак нельзя». Мама настаивает, что теперь надо есть за двоих, коллега уверяет, что зубы до родов лечить нельзя, а кошку, говорят, лучше отдать.

Часть этих советов – суеверия, в том числе связанные с Церковью, часть – медицинские мифы. Одни просто тревожат, другие могут навредить и маме, и ребенку. Разберем по порядку.

## Миф 1. Беременным нельзя стричься

Стрижка никак не влияет ни на здоровье матери, ни на жизнь и здоровье ребенка. Это обычная примета. Для христианина суеверия – не безобидная привычка, а грех: человек начинает бояться примет больше, чем доверять Богу. В Св. Писании сказано: «Негодных же и бабьих басен отвращайся, а упражняй себя в благочестии» (1 Тим. 4:7).

## Миф 2. Нельзя поднимать руки, вязать и шить – пуповина обовьется

Обвитие пуповины зависит от ее длины и от движений самого ребенка в матке, а не от того, вешает ли мама белье или вяжет носочки. Обычная домашняя работа и умеренная нагрузка беременной полезны. Ограничения, если они нужны, назначит врач.

## Миф 3. О беременности никому нельзя говорить – сглазят

Кому и когда рассказывать о беременности, решает сама семья. Но от врача ее скрывать нельзя. Встать на учет в женской консультации лучше как можно раньше, в первом триместре: некоторые обследования имеют смысл только в определенные недели. А вместо страха перед «сглазом» лучше помолиться и попросить молитв у близких и у священника.

## Миф 4. Беременной нельзя ходить в храм – там сглазят

Есть даже такое суеверие: будто беременную в храме могут сглазить, а в ребенка – вселиться бес. В Церкви так не учат. Беременность не ограничивает духовную жизнь женщины и не мешает ходить в храм, молиться и участвовать в Таинствах. Стоять всю службу не обязательно: можно сидеть, а встать желательно при чтении Евангелия. На поздних сроках лучше приходить вместе с близким человеком и не стесняться просить помощи у прихожан.

## Миф 5. Причащаться во время беременности нельзя

Наоборот: будущей маме советуют как можно чаще освящать себя и ребенка молитвой и Таинством Причащения. Если врач назначил постельный режим, священника можно

пригласить для Исповеди и Причастия домой. Как готовиться к Причастию, стоит обсудить со своим священником.

## Миф 6. Беременной нельзя быть крестной

Говорят, что это навредит то ли своему ребенку, то ли крестнику. Это суеверие: беременная женщина может быть восприемницей (крестной), а также свидетелем при Таинстве Брака. Думать стоит о другом: крестная берет на себя обязанность всю жизнь молиться за крестника и наставлять его в вере.

## Миф 7. Венчаться беременной нельзя

Беременность не препятствует Таинству Брака. Если супруги ждут ребенка, а венчаться еще не успели, откладывать «до родов» не нужно. Брак перед этим должен быть зарегистрирован в загсе, а о дне венчания лучше заранее договориться со священником.

## Миф 8. Беременной нельзя на кладбище и на похороны

Церковного запрета на это нет – это одно из распространенных суеверий о кладбище. Будущая мама может помолиться на могиле близких и проводить родного человека в последний путь. Осторожность нужна не из-за «мертвых», а ради самочувствия: в сильную жару или мороз, в толпе в поминальные дни, при недомогании или очень тяжелом горе лучше остаться дома и помолиться об усопшем там.

## Миф 9. Беременная должна поститься строго – или не поститься вовсе

Ни то, ни другое. Для беременных пищевая сторона поста значительно ослабляется, а меру определяют в личной беседе со священником, после консультации с врачом. Ребенку нужны белок, железо и кальций, и при строгом посте их легко недополучить. Но пост – не только еда: он включает обуздание языка, помыслов и поступков, и эта его часть будущей маме доступна полностью.

## Миф 10. Есть «беременные» иконы, а чем больше поклонов, тем лучше

Икона – не амулет и не «специалист» по отдельным нуждам: перед ней молятся Господу, Пресвятой Богородице и святым. Многие будущие мамы особенно просят помощи у Божией Матери, и это благочестивый обычай, но молитва не действует «по инструкции» и не измеряется числом поклонов. На большом сроке, при угрозе выкидыша или плохом самочувствии земные поклоны делать не нужно: молиться можно сидя, а при постельном режиме – лежа. Незадолго до родов можно попросить священника совершить молебен о жене, плод во чреве носящей.

## Миф 11. Теперь нужно есть за двоих

Потребность в энергии во время беременности растет лишь немного и в основном во втором и третьем триместрах. Есть «за двоих» не нужно: лишний вес повышает риск гестационного диабета, повышенного давления и осложнений в родах. Важнее не количество, а разнообразие:

овощи, фрукты, крупы, мясо, рыба, молочные продукты. О гестационном диабете подробнее – в статье «Гестационный сахарный диабет – что должна знать мама».

## Миф 12. Бокал красного вина полезен «для гемоглобина»

Безопасной дозы алкоголя при беременности нет. Алкоголь проникает к ребенку и может нарушить развитие его мозга и других органов. Гемоглобин вино не повышает. Если врач выявил анемию, ее лечат препаратами железа, которые он назначит.

## Миф 13. Лечить зубы во время беременности нельзя

Можно и нужно. Больной зуб – постоянный источник инфекции, и откладывать его лечение на девять месяцев опаснее, чем лечить. Плановое лечение удобнее всего проводить во втором триместре, а острую боль и воспаление лечат в любом сроке. Местное обезболивание для беременных допустимо, рентгеновский снимок зуба делают по показаниям, с защитным фартуком. Главное – сразу сказать стоматологу о беременности.

## Миф 14. Беременным нельзя делать прививки

Беременным действительно не делают прививки живыми вакцинами – от кори, краснухи, паротита, ветряной оспы. Но некоторые прививки, наоборот, рекомендуют. По клиническим рекомендациям Минздрава «Нормальная беременность» в сезон гриппа беременным советуют прививаться от гриппа во втором или третьем триместре, а при высоком риске – и раньше. Во втором или третьем триместре можно привиться и от коклюша. Такая прививка защищает не только маму, но и ребенка в первые месяцы жизни, когда собственных прививок у него еще нет.

## Миф 15. Кошку нужно отдать

Опасения связаны с токсоплазмозом – инфекцией, которая при заражении во время беременности может навредить ребенку. Но чаще всего токсоплазмозом заражаются через плохо прожаренное мясо, сырой фарш, немытые овощи и землю в огороде. Отдавать домашнюю кошку не нужно. Достаточно простых правил: лоток каждый день убирает кто-то другой, а если некому – в перчатках; кошку не кормят сырым мясом и не выпускают на улицу; руки моют после контакта с животными, землей и сырым мясом. Нужен ли анализ на токсоплазмоз, лучше обсудить с врачом.

## Миф 16. Беременной нельзя никаких лекарств, а травы безопасны

Некоторые лекарства беременным противопоказаны, поэтому любой препарат нужно согласовать с врачом. Но обратное тоже опасно: если женщина лечится от эпилепсии, диабета, гипертонии, болезней щитовидной железы, самовольная отмена лекарств может навредить и ей, и ребенку. Некоторые препараты, наоборот, нужны: фолиевую кислоту по 400–800 мкг в день рекомендуют за два-три месяца до беременности и в первые 12 недель, чтобы снизить риск пороков развития нервной системы у ребенка. А «натуральное» не значит безопасное: многие травы при беременности не изучены, и пить их без совета врача не стоит.

**Памятка для будущей мамы и ее родных. Ее можно сохранить и переслать**

**Можно и нужно:** ходить в храм, причащаться, быть крестной; стричься; заниматься домашними делами; лечить зубы; привиться от гриппа в сезон; держать дома кошку (лоток убирает другой); рассказать о беременности врачу как можно раньше.

**Нельзя:** алкоголь в любом количестве; курение; сырое и плохо прожаренное мясо; самой отменять назначенные лекарства или начинать новые без врача.

**Срочно к врачу или в скорую (103, 112):** кровотечение; сильная боль в животе; подтекание вод; сильная головная боль, «мушки» перед глазами, внезапные отеки лица и рук; высокая температура; судороги; ребенок стал шевелиться заметно реже или перестал.

А теперь вспомните: сколько из этих «нельзя» вы слышали сами? И какие из них передали бы своей дочери или невестке?

Беременность – не время страхов, а время радости и ожидания. Лучшая защита для мамы и ребенка – молитва, заботливые близкие и внимательный врач, а не приметы.

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch