

Terhesség alatt fő a nyugalom!

A terhesség alatt az anyát érintő hatások sok tekintetben befolyásolhatják a születendő gyermek életminőségét. Az egyik legújabb felismerés, hogy a várandósság idején élt komoly stressz alvászavarokat okozhat az éjszakai éjszakai. Feltételezik, hogy a stresszhatások felelős hormonok a magzati agy fejlődését olyan irányban változtatják meg, hogy születés után alvási problémák lépnek fel. A szakemberek szerint az első életévben mutatott járványos alvászavarok egyben igazolása is az egész életen át tartó alvászavarok kialakulásának tekintetében. Ugyanakkor a korai életévben jelentkező alvászavarok a későbbiekben is gondot jelenthetnek, elsősorban a nehezen kezelhető viselkedési problémák kialakulásának tekintetében. Éppen ezért a terhesség alatti stressz és szorongás valamennyi formáját nagyon komolyan kell venni és mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy a lehető legalacsonyabb szintre szoruljanak vissza. (Reuters Health 2007. augusztus 9.)