

Breyting á daglegu lífsmynstri

Meðgangan er ný lífsreynsla og ýmsar spurningar og vangaveltur geta komið upp:

- Þarf að breyta einhverju í mataræði?
- Er í lagi að borða hvað sem er?
- Hvað með áfengi á meðgöngu?
- Hvað með tóbaksnotkun á meðgöngu?
- Hverju á að klæðast með breyttu vaxtarlagi?
- Er óhætt að halda áfram að hjóla eða skokka?
- Er í lagi að ferðast og þá hvert sem er?
- Þarf að breyta einhverju í vinnunni til þess að öryggi verðandi móður sé tryggt?
- Er verðandi móðir í líkamlegri áhættu á vinnustað? (T.d. lögreglustörf, vinna með hættuleg efni).
- Þarf að lagfæra núverandi húsnæði?



Almennt er ekki ástæða til að breyta lífsháttum sínum til muna. Þó er rétt að huga að heilbrigðu lífni og skoða hvort þurfi að gera einhverjar breytingar á og taka upp hollari lífshætti.

Mikil þreyta getur dregið úr félagslegri virkni og haft mikil áhrif á daglegt líf og störf. Hin verðandi móðir finnur að hún þarf að fara fyrir að sofa en hún er vön og hefur ekki úthald eins og áður.

Breyting á vinnuframlagi getur verið nauðsyn ef um veikindi eða alvarlega fylgikvilla er að ræða. Konan getur þurft að draga úr eða hætta vinnu þegar líður á meðgönguna, að minnsta kosti tímabundið, vegna þess álags sem meðganga er. Að hætta að vinna, hvort sem er til lengri eða styttri tíma, getur verið stórt skref að taka um leið og það getur verið léttir. Það kallar á breytingu á daglegum venjum og félagslegum samskiptum.

