Karantino įvedimas šalyje pakeitė daugelio, taip pat ir ne vienos besilaukiančios mamytės, kasdienybę. Norėdami greičiau sustabdyti plintantį koronavirusą turime imtis visų įmanomų apsaugos priemonių. Tačiau ypatingai saugotis reikia besilaukiančioms moterims, nes būtent nėštumo metu organizme vyksta imunologiniai ir fiziologiniai pokyčiai. Jie gali padidinti imlumą virusinėms kvėpavimo takų infekcijoms, kurias ir sukelia COVID-19. Įvestas karantinas pakeitė besilaukiančių šeimų planus: gimdyvių negali lankyti artimieji, draudžiama ir vyrui dalyvauti gimdyme. Viena iš jų ir žinomos dainininkės Ingridos Martinkėnaitės šeima, kuri su nekantrumu visi kartu labai laukia dukrytės gimimo. Ingridos nėštumas jau pasiekė 36 savaitę, tad apie greito šeimos pagausėjimo džiaugsmus, pirkinius, artimiausius planus ir nerimo valdymą karantino metu pasakoja pati Ingrinda Matinkėnaitė. 6 nuotr. Ingrida Martinkėnaitė. Virusas sujaukė planus Dainininkei, kaip ir daugeliui kitų nėštukių, karantino įvesti pokyčiai atnešė daug jaudulio ir nežinomybės. „Atrodo kad viskas suplanuota, sudėliota į lentynas ir tuomet įsikiša didesnė jėga, kuri nuo mūsų mažai tepriklauso. Tad labai svarbu suprasti, kad tu negali nieko pakeisti ir reguliuoti, tu turi prisitaikyti. Pirmom dienom aš panikavau, o po to supratau kaip reikia su tuo susigyventi: tiesiog nenervuoti nei savęs, nei ateinančio vaikelio. Geriausia yra su tuo susitaikyti ir mąstyti tik pozityviai, kad viskas bus gerai ir, kad tikrai viskas įvyks“, – save ir kitas mamytes ramina I.Martinkėnaitė. Nors dainininkė su vyru dar nebuvo apsisprendę iki galo, ar jos antra pusė dalyvaus gimdyme, bet dabar, žinoma, aišku, kad šeimos planus pakeitė įsigalioję draudimai. Moteris pritaria, kad vyro pagalba pirmomis dienomis yra labai reikalinga, bet taip pat sako, kad tai nėra taip baisu ir tiesiog jau laukia kol grįš su vaikučiu namo. 6 nuotr. Ingrida Martinkėnaitė. Visoms besijaudinančioms, kad vyrai negalės dalyvauti gimdyme žymi moteris pataria prisiminti, kad gimdymo namuose teks praleisti tik kelias dienas vienoms, o tada laukia džiaugsmingas sugrįžimas namo, kur turėsite šalia vyrą ir jo pagalbą. Pozityvumo iš žymios mamytės gali pasisemti kiekvienas, kurio planus sujaukė pasaulį užklupęs virusas. Pasirūpinti kūdikio kraiteliu suspėjo ne visos Prieš įsigaliojant karantinui mieste, o ypač parduotuvėse, tarsi prasidėjo panika. Žmonės šlavė lentynas, pirko atsargas dideliais kiekiais. Mamytės skubėjo pildyti sauskelnių ir kitų kūdikių priežiūros prekių atsargas. Pasirodo, kad I. Martinkėnaitė tiesiogiai susidūrė šia problema: nespėjo viskuo pasirūpinti iki karantino ir jaudinosi kur gauti būtinų prekių. „Gamta koreguoja savaip ir likau nevisai pasiruošusi. Pirmomis dienomis iš tikrųjų labai nerimavau, net naktį negalėjau miegoti ir ieškodavau kur galėčiau užsisakyti man reikalingus daiktus, nes atrodė: kaip galėsiu be jų gyventi? Buvau panikoje. Bet tokiu atveju lieka viena išeitis – apsipirkti internetu. Susidėjome kraitelį iš elektroninės parduotuvės. Pirkome nuo įvairiausių įrenginių iki vilnonių kojinyčių, kurios bus reikalingos gimdykloje. Mane labai džiugina, kad įmonės priima užsakymus ir siunčia juos tiesiai į namus, taip pat daugelyje parduotuvių galima rasti patogius, saugius atsiėmimo punktus, o tai be galo patogu“,– dalinasi žymi moteris. 6 nuotr. Ingrida Martinkėnaitė. Kraustosi atokiau Vasarą I. Martinkėnaitė kartu su visa savo šeima vasarai persikels gyventi į pajūrį. Šeimyna planuoja daug laiko praleisti lauke prie jūros, vaikščioti miškeliuose. Apie naują Ingridos būstą galite skaityti čia. Ingrida atvirauja, kad jau negali sulaukti akimirkos kai su šeima persikels į Palangą, o ypač dabar, kai turbūt daugelis lietuvaičių, kaip ir ji, pabijos greitu metu kažkur keliauti į užsienį. Tad mūsų pajūris taps tikra atgaiva. Tarp būsimų mamyčių jaučiama panika I.Martinkėnaitė, šypsosi, svajoja ir trykšta pozityvumu, ji pataria ir kitoms besilaukiančioms moterims nusiraminti ir semtis pozityvumo: 6 nuotr. Ingrida su vyru. „Pirmas dalykas – nepanikuoti. Labai daug bendrauju su mamytėmis dėl mitybos ir tiek iš žinučių, tiek iš socialinių tinklų matau, kad visos temos sukasi apie karantiną ir tarp mamyčių yra tiesiog užvirusi panika. Jos labai nerimauja, kad negalės vyrai dalyvauti gimdyme ir apskritai dėl šio viruso bijo: ar susirgsi, ar užkrėsi kitus, ar kaip čia bus. Tai tiesiog patarčiau – juk mes negalime nerimauti dėl tokių dalykų, kurių negalime pakeisti. Juk kai mes nervuojamės mūsų organizme padaugėja kortizolio, tai streso hormonas, o jis labai neigiamai veikia vaikutį, juk mes tikrai to nenorim, mamytės, ar ne?“ – šypsosi moteris. Dainininkė rekomenduoja savo paniką paversti energija ir daryti naudingus darbus pavyzdžiui: tiesiog atsisėsti ir susirašyti gerus darbus, kuriuos galite padaryti, rasti kelias apsaugines kaukes ir jas paaukoti arba pasiūti savo šeimai kaukių, tiesiog kažką gaminti, kurti, užsiimti rankdarbiais. Užsiimdami tokia veikla jausimės naudingai pasidarbavę prieš šią negandą ir vietoj kortizolio, gaminsime laimės hormonus. Taip pat skaitykite: Besilaukianti 41-erių Ingrida Martinkėnaitė prisipažino: „Kelionė tikrai nebuvo lengva“ Nėščia Ingrida Martinkėnaitė parodė išvaizdos pokyčius: atskleidė, kiek priaugo kilogramų Karantinas pakoregavo netrukus gimdysiančios Ingridos Martinkėnaitės planus Neverkšlenkime I.Martinkėnaitė ragina prisiminti kelis dalykus: pirmiausia, tokie apribojimai taikomi, kad būtumėme kuo saugesnės mes pačios ir mūsų atžalos šiuo jautriu periodu. Antra, jūsų atžala ateina į šį pasaulį ir nori matyti savo mamą laimingą ir besišypsančią, o ne verkšlenančią. „Moterys, mes daug ką galim padaryti! Ieškokimės įdomių naudingų, seniai neįgyvendintų veiklų namuose, užsiimkime tai kas kelia pozityvias emocijas. Šiais laikais pasaulis yra pažengęs ir tikrai galime daug padaryti neišėjusios iš namų! Ir pagalvokite, juk jūs ne viena tokia, kuriai teks gimdyti šiuo laikotarpiu. Nusiteikime pozityviai, na ir tikrai viskas bus gerai!“ – I. Martinkėnaitė motyvuoja besilaukiančias moteris.