

# Οδηγός Εγκυμοσύνης





Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ ιδιαίτερη περίοδος στη ζωή της γυναίκας από την πρώτη στιγμή που αυτή μένει έγκυος. Η πορεία της εγκυμοσύνης είναι συγκληονιστική, καθώς το έμβρυο που μεγαλώνει μέσα στη μητέρα μέσα σε 9 μήνες μεταμορφώνεται από ένα μικρό σύνολο κυττάρων σε ένα τέλειο μωρό.

Ο οδηγός εγκυμοσύνης περιγράφει μήνα προς μήνα όλες τις οργανικές και ψυχολογικές μεταβολές της μητέρας και όλα τα στάδια της ανάπτυξης του εμβρύου που πραγματοποιούνται σε αυτούς τους 9 μήνες της εγκυμοσύνης. Περιλαμβάνει πολύτιμες συμβουλές που χρειάζονται οι γυναίκες προκειμένου να σχεδιάσουν την εγκυμοσύνη τους και να αποδεχτούν τις αλλαγές που θα βιώσουν κατά τη διάρκεια αυτής. Στον οδηγό περιέχονται επίσης απαντήσεις σε κάποιες συχνές ερωτήσεις αναφορικά με την εγκυμοσύνη, καθώς και ένα ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα ασκήσεων γυμναστικής μετά τον τοκετό για την ενδυνάμωση του σώματος των λεχαιδών γυναικών.

Γνωρίζοντας ότι η εγκυμοσύνη είναι ίσως η πιο εκπληκτική εμπειρία της ζωής της γυναίκας, ελπίζουμε ο παρόν οδηγός να συμβάλλει από τη μεριά του στο να απολαύσει η γυναίκα χωρίς άγχος αυτήν την πολύ προσωπική διαδρομή, την διαδρομή της εγκυμοσύνης.

**Δασκαλάκης Ι. Γεώργιος**  
Επικ. Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

**Πατσούρας Κωνσταντίνος**  
Μαιευτήρ Χειρουργός Γυναικολόγος

**Χασιάκος Δημήτριος**  
Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

**Χρέλιας Χαράλαμπος**  
Μαιευτήρ Γυναικολόγος  
Επικ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Π.Γ.Ν. Αττικόν

## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

### ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- 10 Συμβουλές πριν την εγκυμοσύνη  
Η διατροφή  
Αλκοόλ, τσιγάρο και άλλες ναρκωτικές ουσίες  
Συνήθης φαρμακευτική αγωγή  
Ακτινοβολία  
Σχετικά με τη φυσική άσκηση  
Εμβολιασμοί

### ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- 10 Συμβουλές κατά την εγκυμοσύνη  
Φυσική άσκηση  
Διατροφή στην εγκυμοσύνη  
Διατροφικός στόχος  
Βάρος  
Θερμίδες  
Διατροφική πυραμίδα  
Θρεπτικά συστατικά στην εγκυμοσύνη  
Πρωτεΐνες  
Υδατάνθρακες  
Λιπίδια  
Βιταμίνες  
Φυλλικό οξύ  
Βιταμίνη Β12, Βιταμίνη Β6  
Βιταμίνη C, Βιταμίνη Α  
Βιταμίνη D, Βιταμίνη Ε  
Βιταμίνη Κ  
Μεταλλικά στοιχεία  
Σίδηρος, ασβέστιο, φώσφορος  
Ψευδάργυρος, μαγνήσιο, ιώδιο  
Ειδικές συστάσεις  
Προβλήματα γαστρεντερικού σωλήνα  
Η εγκυμοσύνη μήνα με τον μήνα  
Συχνές ερωτήσεις

### ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

- 10 Ασκήσεις γυμναστικής μετά τον τοκετό



# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Όταν ένα ζευγάρι σχεδιάζει μια εγκυμοσύνη, η γυναίκα πρέπει να προγραμματίσει τις απαραίτητες εξετάσεις με το γιατρό της, ώστε να εκτιμηθούν, πριν από την έναρξη της εγκυμοσύνης, τα πιθανά ιατρικά ή ψυχοκοινωνικά προβλήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν. Στο πλαίσιο αυτό, η εξέταση πριν από την κύηση μπορεί να φανεί χρήσιμη. Θα πρέπει να πραγματοποιείται εντός του έτους πριν από την έναρξη της εγκυμοσύνης και είναι δυνατό να γίνει τόσο από το γιατρό πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης, όσο και από το γυναικολόγο. Η ιατρική φροντίδα πριν τη σύλληψη έχει σκοπό την πρόληψη. Περιλαμβάνει όλες εκείνες τις παρεμβάσεις που έχουν σκοπό να ανιχνεύσουν και να τροποποιήσουν τυχόν ιατρικά προβλήματα έξεις και συμπεριφορές οι οποίες πιθανόν θα έβηταν σε κίνδυνο την υγεία της μέλλουσας εγκύου ή την ομαλή έκβαση της μελλοντικής εγκυμοσύνης της.

Η πρώτη αυτή εξέταση θα πρέπει να εστιάζει σε τρία βασικά σημεία:

- ▶ Η αναζήτηση πιθανών άγνωστων

ιατρικών προβλημάτων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν επιπλοκές στην εγκυμοσύνη, όπως η χρόνια αρτηριακή υπέρταση, τα καρδιαγγειακά, νεφρικά ή πνευμονικά νοσήματα ή τα ενδοκρινολογικά νοσήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και οι θυρεοειδοπάθειες.

- ▶ Η πραγματοποίηση του συνήθους γυναικολογικού ελέγχου, εφόσον δεν έχουν ακολουθηθεί τα προγράμματα πληθυσμιακής διαλογής.
- ▶ Και, τέλος, η πρωτογενής πρόληψη μιας ομάδας εμβρυϊκών ανωμαλιών, όπως οι βλάβες του νευρικού σωλήνα μέσω της συμπλήρωσης βιταμινών με φυλλικό οξύ.

Όσον αφορά στο τελευταίο αυτό σημείο, έχει διαπιστωθεί ότι τα κατάλληλα επίπεδα φυλλικού οξέος ωφελούν την έγκαιρη διαμόρφωση του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου και ως εκ τούτου έχει γενικευθεί η χρήση του ως συμπληρώματος. Συνιστάται η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών όταν επιδιώκεται μια εγκυμοσύνη. Συνιστώνται τόσο η πλήρης και υγιεινή διατροφή, όσο και η διακοπή της κατανάλωσης αλκοόλ και του καπνίσματος.

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Θα πρέπει να είναι πλήρης και να χαρακτηρίζεται από ποικιλία. Συνιστάται να ξεκινήσετε την εγκυμοσύνη με βάρος εντός των φυσιολογικών ορίων ανάλογα με το ύψος. Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία έχουν συσχετισθεί με υψηλότερο ποσοστό παθολογίας της κύησης, όπως αποβολή, πρόωρος τοκετός, υπέρτασικές διαταραχές ή σακχαρώδης διαβήτης της κύησης.

Είναι σκόπιμο να μειωθεί η ποσότητα του λίπους που προσλαμβάνετε. Η κατανάλωση κρέατος το πολύ δύο φορές την εβδομάδα με αντίστοιχη κατανάλωση ψαριών τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα (Μεσογειακή δίαιτα) σχετίζεται με μειωμένα ποσοστά υπογονιμότητας και προωρότητας. Συνιστάται να μαγειρεύετε τα ψάρια και το κρέας στη σχάρα, στο φούρνο ή να τα κάνετε βραστά ή στον ατμό. Αυξήστε την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, μειώνοντας την πρόσληψη των τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Συνιστάται η ημερήσια πρόσληψη μισού έως ενός λίτρου γάλακτος,

κατά προτίμηση αποβουτυρωμένου, ή το ισοδύναμό του σε τυρί ή γιαούρτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Όσον αφορά στα συμπληρώματα βιταμινών, και όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι η συμπληρωματική λήψη φυλλικού οξέος είναι απαραίτητη, ωστόσο δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι είναι αναγκαία η επιπλέον πρόσληψη άλλων μεταλλικών στοιχείων πριν από την έναρξη της κύησης. Ωστόσο, η πρόσληψή τους δεν αντενδείκνυται.

## ΑΛΚΟΟΛ, ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών θα πρέπει να είναι περιορισμένη όταν επιδιώκετε μια εγκυμοσύνη. Συνιστάται η διακοπή του καπνίσματος και της κατανάλωσης άλλων ναρκωτικών ουσιών πριν από την έναρξη της εγκυμοσύνης. Η διακοπή του καπνίσματος έχει τεράστιο όφελος: μείωση 10% της περιγεννητικής θνησιμότητας, 35% των λιποβαρών νεογνών και 15%



Το **Folivit B12**, ένας συνδυασμός φυλλικού οξέος (400μg) και βιταμίνης B12 (2μg), που προσφέρει τα πλεονεκτήματα του φυλλικού οξέος και της βιταμίνης B12 στον οργανισμό, αντιμετωπίζοντας τη σχετική έλλειψη.



των πρόωρων τοκετών. Το κάπνισμα 1-5 τσιγάρων την ημέρα σχετίζεται με 55% αύξηση της γέννησης λιποβαρών νεογνών σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες.

## ΣΥΝΗΘΗΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Κατά τη διάρκεια της περιόδου στην οποία επιδιώκεται η κύηση ενίοτε πρέπει να πραγματοποιηθούν αλλαγές στη θεραπεία ορισμένων χρόνιων ασθενειών, προκειμένου να αντικατασταθούν τα δυνητικά επιβλαβή για το έμβρυο φάρμακα από άλλα μη επιβλαβή. Τα περισσότερα φάρμακα είναι ασφαλή κατά την κύηση, ακόμα και στο 1ο τρίμηνο. Μόνο λίγα από τα συνταγογραφούμενα φάρμακα είναι δυνητικά τερατογόνα, για το λόγο αυτό γυναίκες σε χρόνια αγωγή δεν πρέπει να διακόπτουν τη θεραπεία τους μόλις δια-

πιστώσουν την εγκυμοσύνη τους χωρίς ιατρική συμβουλή.

## ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Η έκθεση σε ακτινοβολία μπορεί να είναι επιβλαβής στην εγκυμοσύνη, ειδικά στην αρχή. Για αυτό, αν υποψιάζεστε ότι μπορεί να είστε έγκυος, αναφέρετέ το πριν υποβληθείτε σε ακτινογραφική εξέταση. Δεν υπάρχει πρόβλημα για κάποια επόμενη εγκυμοσύνη, αν η εξέταση πραγματοποιήθηκε πριν από τη γονιμοποίηση.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Πριν μείνετε έγκυος, μπορείτε να εκτελείτε τη φυσική άσκηση που σας αρέσει

περισσότερο. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συνιστάται η εκτέλεση ήπιων ασκήσεων, όπως το κοιλύμπι, ενώ δεν συνιστάται η εκτέλεση βίαιων αθλημάτων ή αθλημάτων που ενέχουν σωματικό κίνδυνο.

## ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Είναι σκόπιμο να ελέγχεται η ανοσία της μελλογονιμότητας για ερυθρά και ανεμοβλογιά. Σε μη άνοσες γυναίκες καλό είναι να γίνεται εμβολιασμός για να προληφθεί η γέννηση νεογνών με συγγενείς ανωμαλίες, σχετιζόμενες με αυτούς τους ιούς. Επίσης ο εμβολιασμός κατά της γρίπης μειώνει την πιθανότητα νόσησης της μητέρας κατά την κύηση, όπου οι επιπλοκές είναι περισσότερες. Καλό επίσης θα ήταν να γίνει αντιτετανικός εμβολιασμός, καθώς και εμβολιασμός για την ηπατίτιδα Β ιδιαίτερα σε περιοχές υψηλού κινδύνου. Ο εμβολιασμός με ζώντες, εξασθενημένους ιούς θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 4 εβδομάδες πριν τη σύλληψη.

Δεν υπάρχει μέγιστο χρονικό διάστημα

από την ημέρα που θα αρχίσετε να επιδιώκετε την εγκυμοσύνη μέχρι την ημέρα που θα την επιτύχετε, δεδομένου ότι παίζουν ρόλο διάφοροι παράγοντες, τόσο σωματικοί όσο και ψυχικοί, οι οποίοι αφορούν και τη μητέρα και τον πατέρα.

Αν μετά από ένα χρόνο συχνών σεξουαλικών επαφών χωρίς μέθοδο αντισύλληψης δεν έχει επιτευχθεί εγκυμοσύνη, συνιστάται γυναικολογική εξέταση για πιθανή υπογονιμότητα.

Η επιδίωξη μιας εγκυμοσύνης είναι, σε ορισμένες περιπτώσεις, μια περίοδος αβεβαιότητας, η οποία μπορεί να προκαλέσει άγχος στο ζευγάρι. Σε αυτή την περίπτωση, συνιστάται να προσπαθήσετε να συνεχίσετε με τη συνηθισμένη σας ρουτίνα, καθώς σε πολλές περιπτώσεις η εμμονή σχετικά με την επίτευξη μιας εγκυμοσύνης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τόσο τη σχέση του ζευγαριού όσο και τον φυσιολογικό έμμηνο κύκλο, ενώ απλώς η μείωση αυτού του άγχους συχνά συνδέεται με τη λύση του προβλήματος. Αν αυτό το άγχος υπερβαίνει τα φυσιολογικά όρια, θα ήταν σκόπιμο να απευθυνθείτε σε κάποιον ψυχοθεραπευτή για να σας βοηθήσει στην επίλυση αυτής της κατάστασης.



Το **Inofert**, περιέχει Ινσοιτόλη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ανοσοενισχυτικό στα πρωτόκολλα ελεγχόμενης υπερδιέγερσης των ωοθηκών. Το INOFERT βρίσκει επίσης εφαρμογή ως ανοσοενισχυτικό στο σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών, σε περιπτώσεις αντίστασης στην ινσοιτίνη και προ-διαβητικές καταστάσεις, στο διαβήτη τύπου II.

# ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Στη συνέχεια σας παρέχουμε μερικές συμβουλές που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας:

- ▶ Να μην αμελείτε τις περιοδικές εξετάσεις εγκυμοσύνης σας, σύμφωνα με τις υποδείξεις του μαιευτήρα-γυναικολόγου σας. Πρέπει να ενημερώνετε το γιατρό σας για οποιαδήποτε ανωμαλία που μπορεί να παρατηρήσετε.
- ▶ Αποφεύγετε το αλκοόλ, το τσιγάρο και τις ναρκωτικές ουσίες.
- ▶ Ακολουθείτε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, προσπαθήστε να καταναλώνετε τρόφιμα μαγειρεμένα στη σχάρα ή βραστά και αυξήστε σε μέτριο βαθμό τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια.
- ▶ Μειώστε τα τρόφιμα με υπερβολική ποσότητα ζωικού λίπους και όσα περιέχουν υπερβολική ζάχαρη. Αποφεύγετε την υψηλή κατανάλωση αλατιού, το οποίο θα μπορούσε να προκαλέσει κατακράτηση υγρών και οίδημα.
- ▶ Περιορίστε τις ποσότητες. Μην «τρώτε για δύο».
- ▶ Για να αποφευχθεί η εμφάνιση ραγάδων στο δέρμα της κοιλιάς, να κάνετε μασάζ με λιπαρή ενυδατική κρέμα ή με φυσικά έλαια.
- ▶ Διατηρείτε το δέρμα καθαρό, προσέχοντας ιδιαίτερα την υγιεινή των γεννητικών οργάνων.
- ▶ Χρησιμοποιείτε άνετα και φαρδιά ρούχα. Φοράτε άνετα παπούτσια, απο-

φεύγοντας τα ψηλά τακούνια καθώς και τα παπούτσια με εντελώς επίπεδη σόλα.

- ▶ Δεν συνιστάται η χρήση κορσέ, καλσόν και καλτσών που ασκούν τοπική πίεση, εκτός από τις περιπτώσεις που το συμβουλεύει ο γιατρός.
- ▶ Εάν η εγκυμοσύνη εξελίσσεται φυσιολογικά, δεν χρειάζεται να αηλιάξουν ή να διακοπούν οι σεξουαλικές συνήθειες, υπό την προϋπόθεση ότι δεν προκαλούν ενοχλήσεις στη μητέρα.

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Στην εγκυμοσύνη συνιστάται να εκτελείτε κάποιο είδος φυσικής άσκησης, εξαιτίας του μεγάλου οφέλους που προσφέρει στη γυναίκα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Η τακτική άσκηση βελτιώνει την καρδιαγγειακή σας κατάσταση, αποτρέπει την υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους, ανακουφίζει από ενοχλήσεις όπως η δυσκοιλιότητα, ο πόνος στην πλάτη, το οίδημα των κάτω άκρων, μειώνει το άγχος (με την προϋπόθεση ότι δεν πρόκειται για αγχωτική προπόνηση), την αϋπνία, ενώ βελτιώνει ακόμη και την αρτηριακή πίεση και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη της κύησης.

Έχει αποδειχθεί ότι οι έγκυες που εκτελούν φυσική άσκηση χρειάζονται λιγότερα φάρμακα για την πρόκληση τοκετού, ενώ παρουσιάζουν τοκετούς μικρότερης διάρκειας, παρόλο που δεν έχει αποδειχθεί ότι μειώνονται οι πιθανότητες καισα-

ρικής τομής. Επίσης, επωφελούνται από ταχεία ανάρρωση μετά τον τοκετό (μείωση βάρους) και μικρότερες πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης.

Για να ασκηθείτε με ασφάλεια, σας προτείνουμε να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

- ▶ Συμβουλευτείτε έναν ειδικό, αν υπάρχουν αντενδείξεις για την εκτέλεση φυσικής άσκησης.
- ▶ Φοράτε τα κατάλληλα ρούχα και πα-

εβδομάδα για 30 έως 45 λεπτά κάθε φορά. Ελαφρά άσκηση για 20 λεπτά, 5 φορές την εβδομάδα δε φαίνεται να συσχετίζεται με κάποια επιπλοκή κατά την κύηση. Αντίθετα έχει συσχετισθεί με μικρότερη (κατά 600g) αύξηση του βάρους της εγκύου.

- ▶ Μην υπερβαίνετε τους 140 παλμούς ανά λεπτό και ποτέ να μην υπερβαίνετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (MHR):  $MHR = 220 - \text{ηλικία}$
- ▶ Πίνετε άφθονο νερό πριν, κατά τη



πούτσια για την άσκηση που θα εκτελέσετε.

- ▶ Κάνετε σταδιακή προθέρμανση 5 έως 10 λεπτά και ολοκληρώνετε με τον ίδιο τρόπο, περιλαμβάνοντας ασκήσεις διάτασης των μυών που έχετε γυμνάσει.
- ▶ Να ασκείστε τακτικά, 3 φορές την

διάρκεια και μετά την άσκηση για να αποφύγετε την αφυδάτωση.

- ▶ Προβαίνετε στην επιπλέον πρόσληψη ορισμένων μεταλλικών στοιχείων, όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο και μαγνήσιο, καθώς η εφίδρωση προκαλεί απώλειά τους.
- ▶ Όταν ασκείστε, καίτε περισσότερες



θερμίδες και, για αυτό, πρέπει να αυξάνετε την πρόσληψη θερμίδων για να καλυφθούν οι διατροφικές ανάγκες.

- ▶ Μην φθάνετε ποτέ στην εξάντληση επειδή η έλλειψη οξυγόνου στη μντέρα συνεπάγεται μείωση του διαθέσιμου οξυγόνου στο έμβρυο.
- ▶ Αποφεύγετε τις ασκήσεις ισορροπίας, καθώς αυτή αλλιάζει όσο μεγαλώνει το έμβρυο και η μήτρα.
- ▶ Μην κάνετε ασκήσεις στις οποίες πρέπει να ξαπλώνετε ανάσκελα, καθώς μειώνεται η παροχή αίματος στο έμβρυο.
- ▶ Αποφεύγετε τα αθλήματα που περιλαμβάνουν επαφή και πρόσκρουση, όπως η αεροβική γυμναστική, το σκι, το τένις, το τένις τύπου paddle, το πατινάζ, η άρση βαρών, τα οποία αυξάνουν την κοιλιακή πίεση και ασκούν υπερβολική πίεση στην οσφυϊκή χώρα. Συνιστάται το περπάτημα, η κοιλύμνηση και άλλα αθλήματα με μικρή πιθανότητα για απώλεια της ισορροπίας κατά την εκτέλεσή τους.
- ▶ Αποφεύγετε την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους όταν έχει ζέστη και/ή υγρασία.

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πολύ σημαντική μια πλούσια και ισορροπημένη διατροφή, καθώς από αυτήν εξαρτάται η σωστή ανάπτυξη του εμβρύου.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αυξάνονται οι ανάγκες σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά. Συνεπώς, είναι απαραίτητο να προσέχετε την ποιότητα και την ποσότητα της διατροφής και να συμβουλευέστε το γιατρό σας αν χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής που βοηθούν στην επίτευξη των συνιστώμενων ποσοτήτων. Όσον αφορά την καφεΐνη δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις, για σαφείς οδηγίες ως προς την πρόσληψή της. Πάντως η κατανάλωση 2 – 3 καφέδων ημερησίως δε φαίνεται να επηρεάζει δυσμενώς την κύηση.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Ο διατροφικός στόχος αποτελεί μια πρόταση για την πρόσληψη ορισμένων ομάδων τροφών, με σκοπό να καλυφθούν οι ανάγκες της μντέρας και του εμβρύου. Αυτές οι ανάγκες επηρεάζονται από τον τρόπο ζωής (καθιστική ζωή/φυσική άσκηση) και από την περίοδο της κύησης, μεταξύ άλλων.

Πριν από την εγκυμοσύνη, η μέλλουσα μντέρα εξετάζεται και ταξινομείται ανάλογα με το βάρος και το ύψος σε:

- ▶ Μντέρα με χαμηλό βάρος
- ▶ Μντέρα με κανονικό βάρος
- ▶ Υπέρβαρη μντέρα
- ▶ Παχύσαρκη μντέρα

Ανάλογα με την ομάδα στην οποία ανήκετε, θα οριστεί ο διατροφικός στόχος με μεγαλύτερη ή μικρότερη πρόσληψη θερμίδων.

## ΒΑΡΟΣ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ σημαντικό να ελέγχεται το βάρος της μντέρας για την πρόληψη ασθενειών (όπως ο διαβήτης της κύησης) και επιπλοκών κατά τον τοκετό (εξαιτίας πολύ μεγάλου μεγέθους του εμβρύου).

Οι συνιστώμενες βαθμίδες αύξησης βάρους (για μονήρη κύηση) είναι:

- ▶ μντέρα με χαμηλό βάρος: 12-18 Κg.
- ▶ μντέρα με κανονικό βάρος: 11-15 Κg.
- ▶ υπέρβαρη μντέρα: 6 - 7 Κg.
- ▶ παχύσαρκη μντέρα: <6 Κg.

Η αύξηση βάρους στη μντέρα οφείλεται στο έμβρυο, τον πλακούντα, τη συσσώρευση θρεπτικών συστατικών, την παραγωγή επιπλέον αίματος, τα επιπλέον υγρά (όπως το αμνιακό υγρό) και στην αύξηση του μεγέθους του στήθους και της μήτρας. Αυτή η αύξηση βάρους είναι μεγαλύτερη στο δεύτερο μισό της εγκυμοσύνης καθώς, σε αυτό το στάδιο, το έμβρυο αρχίζει να αυξάνει την ανάπτυξή του και να παίρνει βάρος.

## ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Έχει αποδειχθεί ότι ο μεταβολισμός της εγκύου αυξάνεται εξαιτίας της παραγωγής νέων ιστών και της αυξημένης κατανάλωσης λόγω της αναπνοής και της καρδιακής παροχής.

Η συνολική επιβάρυνση λόγω εγκυμοσύ-



νης (για κανονική διατροφή και ένα μόνο έμβρυο) είναι περίπου 80.000 θερμίδες, οι οποίες, κατανεμημένες σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνεπάγονται αύξηση 150 θερμίδων/ημέρα κατά το πρώτο τρίμηνο και 350 θερμίδων/ημέρα κατά το δεύτερο και το τρίτο τρίμηνο.

Αυτή η αύξηση θερμίδων θα πρέπει να γίνει με θρεπτικά τρόφιμα, καθώς υπάρχουν πολλές ουσίες που προσφέρουν μεγάλη ποσότητα «κενών θερμίδων» (π.χ. αλκοολούχα ποτά, ανθρακούχα, ροφήματα, γλυκά...)

Για να αυξήσετε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε, πρέπει απλώς να αυξήσετε την ποσότητα των τροφίμων που τρώτε, διατηρώντας τις μερίδες της διατροφικής πυραμίδας.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Η διατροφική πυραμίδα είναι μια γραφική παράσταση που δείχνει τις ομάδες τροφίμων και τις απαραίτητες ποσότητες υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λίπους, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που πρέπει να προσλαμβάνουμε κάθε μέρα για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Πρέπει να προσλαμβάνετε άφθονες τροφές από τη βάση της πυραμίδας και να μειώσετε την ποσότητα των τροφών όσο ανεβαίνετε προς την κορυφή της πυραμίδας.

Παρόλο που το νερό δεν περιλαμβάνεται στην πυραμίδα, αποτελεί το βασικό θεμέλιο της ζωής και πρέπει να λαμβάνετε τουλάχιστον 2 λίτρα την ημέρα. Επίσης η δίαιτα με χαμηλή χοληστερόλη και η πρόσληψη των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, αν και δεν επηρεάζει τα επίπεδα των λιπιδίων των νεογνών, σχετίζεται με μείωση του αριθμού των πρόωρων τοκετών.



### Πρώτο επίπεδο:

ΨΩΜΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ/ΡΥΖΙ/ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Παρέχουν υδατάνθρακες και ίνες. Πρέπει να καταναλώνετε 7 έως 12 μερίδες\* ημερησίως.

### Δεύτερο επίπεδο:

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Παρέχουν υδατάνθρακες, πρωτεΐνες χαμηλού βιολογικού επιπέδου και ίνες. Πρέπει να καταναλώνετε 5 ή 6 μερίδες\* ημερησίως.

### Τρίτο επίπεδο:

ΦΡΟΥΤΑ

Παρέχουν υδατάνθρακες, ίνες και βιταμίνες. Πρέπει να καταναλώνετε 3 ή 4 μερίδες\* ημερησίως και θα πρέπει να αποφεύγετε τους ζαχαρούχους χυμούς και τα φρούτα σε σιρόπι.

### Τέταρτο επίπεδο:

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Παρέχουν ασβέστιο, πρωτεΐνες υψηλής

βιολογικής αξίας και λίπη. Καταναλώνετε 2 ή 3 μερίδες\* ημερησίως.

### Πέμπτο επίπεδο:

ΚΡΕΑΣ/ΨΑΡΙ/ΟΣΠΡΙΑ/ΑΥΓΑ

Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας (χαμηλής αξίας τα όσπρια), λίπος και σίδηρο, βιταμίνη B12, ιώδιο και ψευδάργυρο. Θα πρέπει να καταναλώνετε 2 ή 3 μερίδες\* ημερησίως.

### Έκτο επίπεδο:

ΛΑΔΙ/ΛΙΠΗ (ΒΟΥΤΥΡΟ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ...)

Παρέχουν λίπη με υψηλή θερμιδική αξία. Επιπλέον, οι ξηροί καρποί παρέχουν πρωτεΐνες, κάποιες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Πρέπει να καταναλώνετε 1 ή καμία μερίδα\* ημερησίως.

### Έβδομο επίπεδο:

ΖΑΧΑΡΗ/ΜΕΛΙ/ΜΕΤΑΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ομάδα θεραπευτικών συστατικών/τροφίμων, των οποίων η κατανάλωση πρέπει να είναι μικρότερη

\* Θεωρούνται μερίδες για παράδειγμα: 1 φέτα ψωμί, 1 φλιτζάνι δημητριακά, 1 φρούτο, 1 ποτήρι γάλα, 1 φιλέτο 200 γρ., 1 αυγό, 1 φλιτζάνι όσπρια, 1 κουταλιά της σούπας λάδι, 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη...

## ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

### ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Απαραίτητες για το σχηματισμό ιστού (έμβρυο και πλακούντας) και για την ανάπτυξη του στήθους, της μήτρας και του όγκου του αίματος. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η ημερήσια πρόσληψη.

Η συνολική αύξηση της εγκυμοσύνης (για κανονική διατροφή και ένα έμβρυο) είναι 925 g, επομένως η ημερήσια αύξηση των πρωτεϊνών θα πρέπει να ανέρχεται σε 10 g την ημέρα.

Υπάρχουν δύο τύποι πρωτεϊνών:

- 1 **υψηλής βιολογικής αξίας:** είναι εκείνες που προσφέρουν υψηλή ποσότητα αζώτου στον οργανισμό και μπορούν να ληφθούν μεμονωμένα. Είναι αυτές που συναντώνται στο κρέας, τα ψάρια, τα αυγά και το γάλα.
- 1 **χαμηλής βιολογικής αξίας:** είναι εκείνες που πρέπει να συνδυαστούν με κάποια άλλη πρωτεΐνη για να προκύψει, από το συνδυασμό και των δύο, πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας. Είναι αυτές που προέρχονται από τα λαχανικά και τα όσπρια.



Οι πιο συχνοί συνδυασμοί είναι:

- ❶ Όσπρια
- ❷ Δημητριακά ολικής αλέσεως
- ❸ Ξηροί καρποί και σπόροι
- ❹ Γαλακτοκομικά
- ❺ Λαχανικά

## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι πολύ σημαντικοί για την ημερήσια πρόσληψη ενέργειας.

Η κύρια πρόσληψη γίνεται από το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τις πατάτες, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Για να αποφευχθούν καταστάσεις υπογλυκαιμίας, συνιστάται να μη διακόπτεται η πρόσληψή τους, ώστε να είναι συνεχής η μεταφορά γλυκόζης στο έμβρυο μέσω του πλακούντα.

## ΛΙΠΙΔΙΑ (ΛΙΠΗ)

Είναι υπεύθυνα για τα αποθέματα ενέργειας και συναντώνται σε τροφές ζωικής προέλευσης, με αποτέλεσμα η κύρια πρόσληψή τους να γίνεται από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, τα αυγά και τα ψάρια. Συναντώνται επίσης στους ξηρούς καρπούς και τα έλαια.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνονται οι ανάγκες σε χολληστερόλη και φωσφολιπίδια για το σχηματισμό των κυτταρικών μεμβρανών του εμβρύου και του πλακούντα.

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

### ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες, οι οποίες δεν συντίθενται από τον οργανισμό, κι επιτελούν λειτουργίες απαραίτητες για τη ζωή. Για το λόγο αυτό, πρέπει

να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή. Οι καθημερινές ανάγκες δεν είναι πολύ υψηλές, αλλά τόσο η έλλειψή τους (αβιταμίνωση) όσο και η υπερβολική συσσώρευσή τους (υπερβιταμίνωση) μπορεί να προκαλέσει ασθένειες και καταστάσεις τοξικότητας αντίστοιχα.

Οι βιταμίνες ταξινομούνται σύμφωνα με το βαθμό διαλυτότητάς τους. Υπάρχουν δύο τύποι:

### 1. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες:

διαλύονται στο νερό και το σώμα πρέπει να τις χρησιμοποιήσει αμέσως, καθώς δεν αποθηκεύονται και η πλεονάζουσα ποσότητα αποβάλλεται με τα ούρα. Για το λόγο αυτό, πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά.

α. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β  
β. βιταμίνη C

### 2. Λιποδιαλυτές βιταμίνες:

διαλύονται στο λίπος και αποθηκεύονται στο λιπώδη ιστό και, συνεπώς, η πρόσληψή τους δεν χρειάζεται να είναι καθημερινή.

- α. βιταμίνη Α
- β. βιταμίνη D
- γ. βιταμίνη Ε
- δ. βιταμίνη Κ

Κάθε βιταμίνη έχει μια συγκεκριμένη λειτουργία και για κάθε μία από αυτές υπάρχει μια συνιστώμενη ποσότητα ή πρόσληψη βάσει των οδηγιών των υγειονομικών αρχών, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και ορισμένες σωματικές καταστάσεις, όπως η εγκυμοσύνη και η γαλουχία. Αυτές οι συνιστώμενες ποσότητες αντιστοιχούν στην ποσότητα που πρέπει να προσλαμβάνει το άτομο για να καλύψει

τις ανάγκες του οργανισμού και να διατηρήσει τα αποθέματα στα ανώτατα επίπεδα, χωρίς να προκληθεί τοξικότητα.

Τα άτομα που ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή δεν χρειάζονται επιπλέον πρόσληψη βιταμινών, μια και καλύπτουν τις ανάγκες τους με τα τρόφιμα που καταναλώνουν.

Η επιπλέον πρόσληψη με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής κρίνεται απαραίτητη μόνο σε καταστάσεις στέρησης, νοσημάτων και σε σωματικές καταστάσεις όπου παρατηρείται αύξηση των εν λόγω απαιτήσεων.

## ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι πιο σημαντικές βιταμίνες κατά την εγκυμοσύνη είναι οι εξής:

- ❶ Φυλλικό οξύ
- ❷ Βιταμίνη Β12
- ❸ Βιταμίνη Β6
- ❹ Βιταμίνη C

## ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ (ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β9)

Είναι μία από τις βιταμίνες που είναι απαραίτητες για την κυτταρική διαίρεση και συμβάλλει στην πρόληψη βλαβών του νευρικού σωλήνα του εμβρύου.

Η συμβολή του στην παραγωγή του αίματος είναι τόσο σημαντική, ώστε η έλλειψη αυτής της βιταμίνης να προκαλεί αναιμίες κατά την εγκυμοσύνη.

Δρα από κοινού με τη βιταμίνη Β12.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη είναι 400 - 800 μg/ ημέρα. Σε ορισμένες όμως περιπτώσεις (π.χ. προϋπάρχων σακχαρώδης διαβήτης, λήψη αντιεπιληπτικών φαρμάκων, παχυσαρκία, ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό

βλαβών νευρικού σωλήνα κλπ), η δόση πρέπει να αυξάνεται.

Αυτή η βιταμίνη συναντάται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, το συκώτι και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

Ορισμένες μελέτες υποστηρίζουν πως η χορήγηση φυλλικού οξέος στην εγκυμοσύνη συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο για προεκλαμψία, συγγενείς ανωμαλίες πέρα από το νευρικό σωλήνα, πρόωρο τοκετό, γέννηση νεογνών με χαμηλό βάρος, αυτιστικές διαταραχές, προβλήματα στην ομιλία και κακοήθη νοσήματα στην παιδική ηλικία.

Μεθιλονικά, αναμένονται περισσότερα στοιχεία για αυτά τα οφέλη.

Ιδανικά, η χορήγηση φυλλικού θα πρέπει να αρχίζει 1 μήνα προ της σύλληψης.

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 (ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ)

Είναι μία από τις βιταμίνες που είναι απαραίτητες για την ερυθροποίηση. Η συμβολή της στην παραγωγή του αίματος είναι τόσο σημαντική, ώστε η έλλειψη αυτής της βιταμίνης να προκαλεί αναιμίες κατά την εγκυμοσύνη.

Δρα από κοινού με τη βιταμίνη Β9 ή φυλλικό οξύ.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη δεν πρέπει να ξεπερνά τα 2,6 μg/ημέρα.

Αυτή η βιταμίνη συναντάται στο κρέας, τα ψάρια, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Σε έλλειψη της βιταμίνης Β12, επίσης, παρατηρούνται διαταραχές στη σύνθεση του DNA, νευρολογικά συμπτώματα και αυξημένα επίπεδα ομοκυστεΐνης, με την τελευταία να ενοχοποιείται για καρδιαγ-

γειακά συμβάματα. Τέλος, φαίνεται να συνδέεται με διαταραχές της ανάπτυξης του εμβρύου

### ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 (ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ)

Είναι σημαντική στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος.

Αυτή η βιταμίνη συναντάται στο κρέας, τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, τα καρότα και ορισμένα φρούτα (π.χ. μπανάνες). Γενικότερα η βιταμίνη Β6 φαίνεται να προστατεύει από καρδιαγγειακά επεισόδια και την εμφάνιση καρκίνου.

Στην εγκυμοσύνη, χρήσιμη είναι η δράση της βιταμίνης Β6 στην αντιμετώπιση της ναυτίας και των εμετών του 1ου τριμήνου. Επιπλέον, σε έλλειψη της φαίνεται να αυξάνει ο κίνδυνος για προεκλαμψία, διαταραχές ανοχής της γλυκόζης και νευρολογικές παθήσεις στα βρέφη.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) είναι 2 mg/ημέρα.

### ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ)

Συμβάλλει στην απορρόφηση του σιδήρου, δρα ως αντιοξειδωτικό και συμβάλλει στο σχηματισμό των ούλων και των δοντιών.

Επιπλέον, η βιταμίνη C ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, προάγει την επουλήωση των τραυμάτων, ενώ, στην εγκυμοσύνη, ίσως να μειώνει τον κίνδυνο προεκλαμψίας.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (RDA) είναι 60 mg/ημέρα, αλλά αν η μητέρα είναι ή ήταν καπνίστρια ή αν έχει λάβει αντιοξειδωτικά, αυτή η ποσότητα θα πρέπει να αυξηθεί αλλά δεν πρέπει να ξεπερνά τα 85 mg.

Η βιταμίνη C συναντάται στα φρούτα και τα λαχανικά.

### ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Η βιταμίνη Α ή ρετινόλη επιτελεί τις ακόλουθες λειτουργίες στον οργανισμό:

- 1 Αύξηση και ανάπτυξη των οστών.
- 1 Ανάπτυξη και διατήρηση του δέρματος, των βλεννογόνων, των νυχιών, των μαλλιών και του σμάλτου των δοντιών.
- 1 Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της όρασης (βελτιώνει τη νυχτερινή όραση) και προλαμβάνει ασθένειες όπως καταρράκτη, γλαύκωμα, απώλεια όρασης και νυχτερινή τύφλωση.
- 1 Προλαμβάνει λοιμώδεις ασθένειες, αυξάνοντας την παραγωγή αντισωμάτων και την αντίσταση στη μόλυνση.
- 1 Φυσικό αντιοξειδωτικό

Το 90% της βιταμίνης Α αποθηκεύεται στο ήπαρ και το υπόλοιπο στους πνεύμονες, τα νεφρά και το σωματικό λίπος. Η βιταμίνη Α συναντάται σε τροφές όπως τα αυγά, το κρέας, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το συκώτι (κυρίως του μπακαλιάρου) και τα νεφρά.

Το βήτα-καροτένιο αποτελεί τις πρόδρομες ουσίες της βιταμίνης Α και συναντάται στα φρούτα και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Όσο πιο έντονο είναι το χρώμα του λαχανικού, τόσο περισσότερο βήτα-καροτένιο περιέχει. Πηγές βιταμίνης Α είναι: το καρότο, η κολοκύθα, η γλυκοπατάτα, το κολοκύθι, το πεπόνι, το βερίκοκο, το μπρόκολο, το σπανάκι...

Σε μια ισορροπημένη διατροφή δεν χρειάζε

ζεται επιπλέον πρόσληψη βιταμίνης Α. Μελέτες υποστηρίζουν ότι η υπερβολική κατανάλωση της βιταμίνης αυτής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκαλεί συγγενείς ανωμαλίες, καθώς πρόκειται για τερατογόνο ουσία.

Υπερβολική κατανάλωση θεωρείται η πλεονάζουσα πρόσληψη με φαρμακευτικά παρασκευάσματα. Αυτά τα φάρμακα συνταγογραφούνται σε περιπτώσεις υποβιταμίνωσης Α ή ξηροφθαλμίας (ασθένεια των ματιών που προκαλεί ξηρότητα του επιπεφυκότος και αδιαφάνεια του κερατοειδούς χιτώνα).

Οι πιθανές ανωμαλίες εξαρτώνται από την ποσότητα που προσλαμβάνεται και το στάδιο ανάπτυξης του εμβρύου, ενώ οι πιο σημαντικές ανωμαλίες είναι:

- 1 Δυσπλασίες του ήπατος
- 1 Μείωση της οστικής μάζας
- 1 Διαταραχές στο κεντρικό νευρικό σύστημα
- 1 Ανωμαλίες στο καρδιαγγειακό σύστημα
- 1 Αυξημένη προδιάθεση για προσβολή από λοιμώδεις ασθένειες
- 1 Βλάβες των κάτω και άνω άκρων
- 1 Βλάβη του ουρογεννητικού συστήματος
- 1 Βλάβη του ουρανίσκου

Τα συμπτώματα της δηλητηρίασης από βιταμίνη Α είναι:

- 1 Ανορεξία και απώλεια βάρους
- 1 Ναυτίες και εμετοί
- 1 Θολή όραση
- 1 Ευερεθιστότητα

- 1 Ηπατομεγαλία (ήπαρ μεγαλύτερο από το κανονικό)
- 1 Τριχόπτωση
- 1 Ημικρανίες
- 1 Αϋπνία
- 1 Ξήρανση των μεμβρανών και των βλεννογόνων
- 1 Απολέπιση του δέρματος
- 1 Ανωμαλίες των οστών

Επιπλέον, φάρμακα που συνδέονται με υπερβολική λήψη βιταμίνης Α χορηγούνται για δερματοπάθειες (π.χ. ακμή). Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη δεν πρέπει να ξεπερνά το 770 μg.

### Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D ή χοληκαλσιφερόλη συντίθεται στο δέρμα από την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας και συσσωρεύεται στο ήπαρ, τον εγκέφαλο, το δέρμα και τα οστά.

Οι λειτουργίες αυτής της βιταμίνης είναι οι εξής:

- 1 Διατηρεί τα φυσιολογικά επίπεδα ασβεστίου και φωσφόρου στο αίμα (αυξάνει την εντερική απορρόφηση αυτών των μεταλλικών στοιχείων στο έντερο, την επαναρρόφηση στα νεφρά και αυξάνει την απελευθέρωση από το οστό). Το ασβέστιο είναι ένα βασικό μεταλλικό στοιχείο για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών, τη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων και τη μυϊκή συστολή.
- 1 Συμβάλλει στην ανάπτυξη και ωρίμανση των κυττάρων.

- ❶ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα (προλαμβάνει λοιμώξεις).

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη είναι οι 400-600 IU.

Στις ελάχιστες τροφές που περιέχουν βιταμίνη D περιλαμβάνονται τα λιπαρά ψάρια και τα αυγά.

Αν και υπάρχουν μελέτες που συνδέουν την έλλειψη βιταμίνης D στην εγκυμοσύνη με προεκλαμψία, ελληγοβαρή έμβρυα, πρόωρο τοκετό, σακχαρώδη διαβήτη της κύησης και λοιμώξεις, χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα.

## Βιταμίνη Ε

Η βιταμίνη Ε ή τοκοφερόλη είναι βασικό αντιοξειδωτικό, καθώς εξαλείφει τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται από την αναπνοή. Τα αποτελέσματα αυτής της αντιοξειδωτικής λειτουργίας είναι τα εξής:

- ❶ Διατηρεί την ακεραιότητα των κυτταρικών μεμβρανών
- ❶ Ενισχύει την επούληση
- ❶ Καθυστερεί τη γήρανση
- ❶ Συντήρηση του ανοσοποιητικού συστήματος: Διεγείρει την παραγωγή των αμυντικών κυττάρων (αυξάνει την κυτταρική απόκριση)
- ❶ Καθυστερεί την εμφάνιση καταρράκτη
- ❶ Συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου
- ❶ Αποτρέπει τη μη φυσιολογική καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων (προλαμβάνει την αναιμία)
- ❶ Επιπλέον, συμβάλλει στη δράση της

βιταμίνης Κ και συμμετέχει στο σχηματισμό της ομάδας αίμης στα ερυθρά αιμοσφαίρια.

- ❶ Σε μια ισορροπημένη διατροφή δεν χρειάζεται επιπλέον πρόσληψη βιταμίνης Ε.

Η υπερβολική πρόσληψη αυτής της βιταμίνης προκαλεί:

- ❶ Διάρροια
- ❶ Κοιλιακό πόνο
- ❶ Κόπωση
- ❶ Αιμορραγία
- ❶ Αρτηριακή υπέρταση
- ❶ Μειωμένη αντίσταση σε βακτηριακές λοιμώξεις

Βρίσκεται στα φυλλώδη λαχανικά, στο κρέας, στα αυγά και στο λάδι.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη δεν πρέπει να ξεπερνά τα 15mg

Υπερβολική κατανάλωση θεωρείται η πλεονάζουσα πρόσληψη με φαρμακευτικά σκευάσματα (η υποβιταμίνωση Ε είναι πολύ σπάνια).

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ

Η βιταμίνη Κ ή ναφθοκινόνη είναι η βιταμίνη της πήξης του αίματος, συσσωρεύεται στο ήπαρ και εκεί συμμετέχει στη σύνθεση ορισμένων παραγόντων της αλληλουχίας πήξης.

### Υπάρχουν τρεις τύποι βιταμίνης Κ:

- ❶ **K1:** Συναντάται πράσινα λαχανικά, όπως το σπανάκι και το μπρόκολο.
- ❶ **K2:** Την παράγουν τα εντερικά βακτή-

ρια.

- ❶ **K3:** Είναι συνθετική και χρησιμοποιείται στα συμπληρώματα διατροφής.

Με την πρόσληψη των τύπων Κ1 και Κ2 καλύπτονται οι καθημερινές ανάγκες.

Δεν έχει σημειωθεί δηλητηρίαση από τους τύπους Κ1 και Κ2, ωστόσο, η Κ3, αν ληφθεί υπερβολικά, μπορεί να προκαλέσει τις ακόλουθες διαταραχές:

- ❶ Παρεμβαίνει στη λειτουργία της γλυταθειόνης (κυτταρικό αντιοξειδωτικό), προκαλώντας κυτταρική βλάβη λόγω του σχηματισμού ελεύθερων ριζών.
- ❶ Ηπατική βλάβη (το ήπαρ αποτελεί το χώρο αποθήκευσης).

Υπερβολική κατανάλωση θεωρείται η πλεονάζουσα πρόσληψη με φαρμακευτικά σκευάσματα (εξαιρείται η υποβιταμίνωση Κ που προκαλεί διαταραχές στην πήξη)

Τα συμπλέγματα της δηλητηρίασης από βιταμίνη Κ είναι τα εξής:

- ❶ Ίκτερος (κίτρινη χρώση του δέρματος)
- Αιμολυτική αναιμία (αναιμία λόγω της καταστροφής των ερυθρών αιμοσφαιρίων).

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 90μg.

### Μεταλλικά στοιχεία

Τα σημαντικά μεταλλικά στοιχεία που θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας, ώστε να λαμβάνετε σε μεγαλύτερη ποσότητα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι τα εξής:

- ❶ Σίδηρος

- ❶ Ασβέστιο
- ❶ Φώσφορος
- ❶ Ψευδάργυρος
- ❶ Μαγνήσιο
- ❶ Ιώδιο

## ΣΙΔΗΡΟΣ

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία και ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου (IUGR), ενώ φαίνεται να συνδέεται με διαταραχές στη συμπεριφορά και τις γνωσιακές λειτουργίες στην παιδική ηλικία. Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) είναι 14 mg/ημέρα. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνονται οι ανάγκες για αυτό το μεταλλικό στοιχείο, επειδή πρέπει να καλυφθούν οι ανάγκες της μητέρας, του εμβρύου, καθώς και του σχηματισμού του πλακούντα. Η πρόσληψη σιδήρου στην κύηση πρέπει να αυξάνεται κατά 15mg/ημέρα, ενώ σε περίπτωση σιδηροπενικής αναιμίας θα πρέπει να λαμβάνονται 30-120mg/ημέρα μέχρι τη διόρθωσή της,

Η βιταμίνη C ενισχύει την απορρόφηση σιδήρου. Το γάλα, το τσάι και ο καφές μειώνουν την απορρόφηση. Τα συμπληρώματα σιδήρου θα πρέπει να λαμβάνονται με άδειο στομάχι ή ανάμεσα στα γεύματα. Υπάρχουν συμπληρώματα σιδήρου ειδικά σχεδιασμένα να μην βλάπτουν το στομάχι. Η πρόσληψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα και μαύρη χρώση των κοπράνων. Ο σίδηρος συναντάται στο συκώτι, το κόκκινο κρέας, το σπανάκι, τα δημητριακά και σε ορισμένα μαλάκια.

## ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Είναι το μεταλλικό στοιχείο που συμβάλλει στο σχηματισμό των οστών και των δοντιών. Συμμετέχει επίσης στην πήξη του αίματος και τη μυϊκή συστολή. Απορροφάται στο έντερο με τη βοήθεια της βιταμίνης D.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) είναι 800 mg/ημέρα.

Έλλειψη ασβεστίου στην κύηση μπορεί να οδηγήσει σε προεκλαμψία και ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου (IUGR).

Η επιπλέον πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα.

Το ασβέστιο εντοπίζεται κυρίως στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

## ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Αποτελεί μέρος των μορίων DNA και RNA, ορισμένων πρωτεϊνών και μορίων που αποθηκεύουν και μεταφέρουν ενέργεια.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση είναι 700 mg/ημέρα.

Αυτό το μεταλλικό στοιχείο συναντάται στο κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και στους ξηρούς καρπούς.

## ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Ο ψευδάργυρος είναι ένα μεταλλικό στοιχείο το οποίο συμμετέχει στο μεταβολισμό, την αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης, διεγείρει τη δραστηριότητα ορισμένων ενζύμων, αποτελεί μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος, είναι αναγκαίο για την επούληση και συμμετέχει στη σύνθεση του DNA.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) είναι 15 mg/ημέρα.

Συναντάται στο κόκκινο κρέας, σε ορισμένα μαλάκια και ορισμένα λαχανικά.

## ΜΑΓΝΗΣΙΟ

Είναι ένα απαραίτητο χημικό στοιχείο, αποτελεί μέρος των οστών, συμμετέχει σε ορισμένες μεταβολικές αντιδράσεις και σταθεροποιεί τις αλυσίδες DNA και RNA. Η έλλειψη μαγνησίου στις εγκύους μπορεί να προκαλέσει υπέρταση (προεκλαμψία).

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) είναι 300 mg/ημέρα.

Η έλλειψη μαγνησίου στην κύηση συσχετίζεται με χαμηλό βάρος γέννησης του νεογνού, ενώ δεν αποκλείεται να οδηγεί σε συγγενείς ανωμαλίες. Ειδικά στις γυναίκες με σακχαρώδη διαβήτη, τα μειωμένα επίπεδα μαγνησίου συνδέονται με υποπαραθυρεοειδισμό τόσο στη μητέρα, όσο και στο έμβρυο.

Συναντάται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

## ΙΩΔΙΟ

Είναι το βασικό συστατικό των θυρεοειδικών ορμονών. Η έλλειψη αυτού του μεταλλικού στοιχείου κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει αυτόματες αποβολές, ανωμαλίες και υποθυρεοειδισμό στο έμβρυο.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση (ΣΗΔ) για την εγκυμοσύνη είναι 200 μg/ημέρα. Συναντάται σε όλα τα προϊόντα που προέρχονται από τη θάλασσα και στο ιωδιούχο αλάτι.

Πηγή: Βασιλικό διάταγμα 1275/2003, της 10ης Οκτωβρίου, σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής



Το **Iofolen**, ένα εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής Ω3 λιπαρών οξέων και βιταμινών για την κάλυψη των αναγκών της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

### ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ

Η περιοριστική διατροφή προκαλεί γενικά έλλειψη θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό. Οι ανάγκες των γυναικών σε θρεπτικά συστατικά αυξάνονται λόγω της εγκυμοσύνης. Οι γυναίκες που ακολουθούν αυτό το είδος διατροφής αποτελούν ομάδα κινδύνου και γι' αυτό κρίνεται απαραίτητη η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι χορτοφάγων:

- ❶ Αυστηροί χορτοφάγοι: δεν καταναλώνουν καθόλου κρέας, ψάρια, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- ❷ Οι αυστηροί χορτοφάγοι μπορεί να παρουσιάσουν έλλειψη των απαραίτητων αμινοξέων, σιδήρου, βιταμίνης D, ασβεστίου, βιταμίνης B12 και ορισμένων λιπιδίων που χρειάζεται το έμβρυο για να αναπτυχθεί.
- ❸ Το πρόβλημα με τους αυστηρούς χορτοφάγους είναι ότι μπορεί να εμφανίσουν ανεπάρκεια σε πρωτεΐνες και βιταμίνη B12. Συνιστάται να συμβουλευτείτε το γυναικολόγο σας για να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη των απαραίτητων ποσοτήτων όλων των θρεπτικών συστατικών για το σωστό σχηματισμό τόσο του εμβρύου όσο και του πλακούντα.
- ❹ Οι γαλακτο-αυγο-χορτοφάγοι: αποδέχονται την κατανάλωση γάλακτος και/ή αυγών.

Οι γαλακτο-αυγο-χορτοφάγοι περιλαμβάνουν στη διατροφή τους πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και βιταμίνη B12 μέσω του γάλακτος και των γαλακτοκο-

μικών προϊόντων, καθώς και των αυγών (και τα δύο αυτά προϊόντα είναι ζωικής προέλευσης).

### ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ

Τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη παρουσιάζουν έλλειψη στην πρωτεΐνη που μεταβολίζει τη λακτόζη (σάκχαρο του γάλακτος) και για αυτό το λόγο δεν μπορούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν διάρροια, κοιλιακό πόνο, μετεωρισμό, απώλεια βάρους και ακόμη και υποσιτισμό.

**Η έγκυος θα πρέπει να ενημερώσει το γυναικολόγο της, καθώς το γάλα αποτελεί την κύρια πηγή πρόσληψης ασβεστίου και μπορεί να χρειαστεί να πάρει φαρμακευτικά σκευάσματα ασβεστίου.**

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟΥ ΣΩΛΗΝΑ

### ΝΑΥΤΙΑ/ΕΜΕΤΟΣ

Αυτά τα συμπτώματα είναι πολύ συχνά κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης λόγω των ορμονικών αλλαγών, αλλά στο τέλος του δεύτερου τριμήνου εξαφανίζονται.

Είναι πιο κοινά κατά τις πρώτες πρωινές ώρες, αλλά μπορεί να εμφανίζονται σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Σε περίπτωση έντονων συμπτωματολογίας, η διερεύνηση των εγκύων θα πρέπει να περιλαμβάνει τη μέτρηση του σωματικού βάρους και της αρτηριακής πίεσης, τον προσδιορισμό των ηλεκτρολυτών

στο αίμα, την εξέταση των ούρων και τον υπερηχογραφικό έλεγχο για τη διερεύνηση πιθανής πολύδυμης κύησης ή τροφοληθαστικής νόσου της κύησης. Επιπλέον, σε αυτές τις περιπτώσεις έχει θέση και ο έλεγχος της θυρεοειδικής λειτουργίας.

- ▶ Τρώτε αργά τις τροφές.
- ▶ Τρώτε αμέσως μόλις αρχίσετε να πείνατε.
- ▶ Αποφεύγετε τον καφέ, τις πολύ γλυκές τροφές, και τα πικάντικα.
- ▶ Βοηθάει η κατανάλωση κρύων ανθρακούχων ή ξινών υγρών σε μικρές ποσότητες μεταξύ των γευμάτων.
- ▶ Αποφεύγετε τη ζέστη, την υγρασία, τις έντονες μυρωδιές, την κίνηση, το θόρυβο και τα έντονα οπτικά ερεθίσματα.
- ▶ Μην ξαπλώνετε αμέσως μετά τα γεύματα.

### ΚΑΟΥΡΕΣ/ΞΙΝΙΛΕΣ

Είναι πολύ κοινές στις εγκύους επειδή η μήτρα, καθώς μεγαλώνει, ασκεί πίεση στο στομάχι και προκαλεί την παλινδρόμηση των οξέων στον οισοφάγο, οι οποίες δημιουργούν την αίσθηση καούρας.

Υπάρχουν φάρμακα που καταπολεμούν αυτές τις εννοήσεις (συμβουλευτείτε το γυναικολόγο).

Για να συμβάλλετε στην αντιμετώπισή τους:

- ▶ Αποφεύγετε τα εσπεριδοειδή, τις ντομάτες, τα λιπαρά τρόφιμα, τη σοκολάτα και τον καφέ.
- ▶ Μην τρώτε σκόρδο, κρεμμύδια ή πικάντικες τροφές.

- ▶ Τρώτε μικρές ποσότητες αρκετές φορές την ημέρα.
- ▶ Καταναλώνετε προϊόντα με τζίντζερ, εξαιτίας της ιδιότητάς του να διεγείρει την έκκριση γαστρικών υγρών.
- ▶ Μην ξαπλώνετε αμέσως μετά το φαγητό.
- ▶ Να κοιμάστε με τον κορμό λίγο ανασκωμένο και ξαπλωμένη στο πλάι, στο δεξί πλευρό.
- ▶ Να μην κάνετε κοιλιακούς.
- ▶ Διακοπή καπνίσματος – αλκοόλη, εφόσον συνεχίζονται στην εγκυμοσύνη.

### ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι κινήσεις του εντέρου μειώνονται φυσικά λόγω της πίεσης που ασκεί η εγκυμονούσα μήτρα, ορμονικών μεταβολών στο έντερο και της επιπλέον πρόσληψης ασβεστίου και σιδήρου, καθώς αυτά τα μεταλλικά στοιχεία είναι στυπτικά.

Συνιστάται αυξημένη πρόσληψη ινών και, εφόσον κριθεί απαραίτητο, καθαρικών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γυναικολόγο.

Για να συμβάλλετε στην αντιμετώπιση:

- ▶ Τρώτε τροφές πλούσιες σε ίνες και αποφεύγετε τις στυπτικές τροφές όπως το ρύζι.
- ▶ Εκτελείτε ήπια φυσική άσκηση.
- ▶ Πίνετε άφθονο νερό.

# Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΜΗΝΑ ΜΕ ΤΟ ΜΗΝΑ

Ιανουάριος, Φεβρουάριος, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος, Ιούνιος, Ιούλιος, ...







## ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα εμφανιστούν τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές αλλαγές στη μητέρα. Είναι σημαντικό να τις γνωρίζετε, ώστε να τις αποδεχτείτε με φυσικό τρόπο.

Αυτές οι αλλαγές προκαλούνται από το αυξημένο επίπεδο ορμονών. Κάποιες συντίθενται στην ωοθήκη και άλλες στον πλακούντα. Ο σκοπός τους είναι να προετοιμάσουν το σώμα της μητέρας για την ολοκλήρωση μιας υγιούς εγκυμοσύνης και για την κανονική ανάπτυξη του εμβρύου.

Υπάρχουν 4 τύποι ορμονών:

1. Χοριακή γοναδοτροπίνη (HCG): Είναι μια ορμόνη που συντίθεται στον εγκέφαλο (σε πολύ μικρή ποσότητα), και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, στον πλακούντα. Η αποστολή αυτής της ορμόνης είναι να εξακολουθήσει να προκαλεί την ανάπτυξη της μήτρας, αποθηκεύοντας θρεπτικές ουσίες για να τροφοδοτείται το έμβρυο. Η HCG διπλασιάζεται κάθε 48 ώρες από την αρχή της κύησης έως την 12η εβδομάδα.
2. Ανθρώπινο πλακουντιακό λακτογόνο (HPL): Πρόκειται για μια ορμόνη η οποία παράγεται μόνο στον πλακούντα. Εξασφαλίζει τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου και διεγείρει τους αδένες που παράγουν το γάλα.
3. Οιστρογόνα: Ομάδα ορμονών που συντίθενται στην ωοθήκη. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συντίθενται και στον πλακούντα. Αυτές οι ορμόνες ευθύνονται για τα γυναικεία χαρακτηριστικά και η λειτουργία τους είναι η εξασφάλιση μιας υγιούς εγκυμοσύνης.
4. Προγεστερόνη: Όπως και οι προηγούμενες ορμόνες, η προγεστερόνη συντίθεται στην ωοθήκη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στον πλακούντα. Η λειτουργία της αφορά στη διέγερση της πάχυνσης της μήτρας για την εμφύτευση του εμβρύου.

# ΜΗΝΑΣ 1ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Αρχίζουν να σχηματίζονται τα άκρα, οι πνεύμονες και ο νευρικός σωλήνας του εμβρύου (ο οποίος θα εξελιχθεί σε εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό). Για τη σωστή ανάπτυξη του νευρικού σωλήνα συνιστάται η επιπλέον πρόσληψη φυλλικού οξέος ακόμη και 3 μήνες πριν την γονιμοποίηση. Επιπλέον, αρχίζουν να αναπτύσσονται ο πεπτικός σωλήνας, τα νεφρά και το ήπαρ. Την 25η ημέρα, η καρδιά, η οποία είναι ακόμη μικροσκοπική και έχει σχήμα U, αρχίζει να χτυπά. Το αίμα αρχίζει να κυκλοφορεί σε ένα κλειστό σύστημα αγγείων (το οποίο δεν συνδέεται με την κυκλοφορία του αίματος της μητέρας).

Στο τέλος του πρώτου μήνα, το έμβρυο έχει ύψος 1,5 cm, ζυγίζει λιγότερο από 30 γραμμάρια και η καρδιά του χτυπά 60 φορές το λεπτό.

Αρχίζει να σχηματίζεται ο ομφάλιος λώρος και ο πλάκουντας:

- Ο ομφάλιος λώρος είναι ένας σωλήνας ο οποίος αποτελείται από τρία αγγεία, δύο αρτηρίες (που ξεκινούν από το έμβρυο και κατευθύνονται προς τον πλάκουντα μεταφέροντας διοξείδιο του άνθρακα και άχρηστες ουσίες) και μία φλέβα (η οποία ξεκινά από τον πλάκουντα και κατευθύνεται στο έμβρυο μεταφέροντας οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά).

- Ο πλάκουντας είναι το όργανο που συνδέει τη μητέρα και το παιδί. Δρα σαν φράγμα, προστατεύοντας το έμβρυο από ορισμένες λοιμώξεις και ορισμένες επιβλαβείς ουσίες, ενώ επιπλέον φροντίζει και τις ανάγκες αναπνοής και απέκκρισης του εμβρύου.

Την 25η ημέρα η καρδιά αρχίζει να χτυπά (60 φορές/λεπτό).

Αρχίζουν να σχηματίζονται:

- ο νευρικός σωλήνας
- τα άκρα
- ο πεπτικός σωλήνας
- οι πνεύμονες
- τα νεφρά
- το ήπαρ

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- 1) Αίσθημα κόπωσης και υπνηλίας
- 2) Συχνουορία
- 3) Τάση των μαστών
- 4) Ναυτίες και εμετοί τις πρωινές και βραδινές ώρες

Περίπου τη 14η ημέρα του έμηνου κύκλου πραγματοποιείται η ωορρηξία και η γονιμοποίηση. Είναι φυσιολογικό κατά τη

διάρκεια της εμφύτευσης του εμβρύου στη μήτρα να προκαλείται περιορισμένη αιμορραγία.

Η μήτρα αρχίζει να συσσωρεύει αίμα και να μεγαλώνει. Αρχίζουν να σχηματίζονται ο πλάκουντας και ο ομφάλιος λώρος. Αρχίζει να συντίθεται χοριακή γοναδοτροπίνη, η ορμόνη που ευθύνεται για το αίσθημα ναυτίας και εμετού.

Κατά τη διάρκεια αυτού του μήνα πραγματοποιείτε μόνη σας τα τεστ εγκυμοσύνης ούρων (διατίθενται στα φαρμακεία), τα οποία βασίζονται στην ανίχνευση της HCG (απεκκρίνεται στα ούρα). Εφόσον αυτό το τεστ βγει θετικό, θα πρέπει να πραγματοποιήσετε την πρώτη επίσκεψη στο γυναικολόγο.

Διακόπτεται η έμμηνος ρύση, αλλά αυξάνονται οι κοιλιακές εκκρίσεις και για αυτό είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται η υγιεινή αυτής της περιοχής σε πολύ καλή κατάσταση για να αποφευχθούν πιθανές μολύνσεις.

Αυξάνεται το αίσθημα κόπωσης και η συχνουορία. Αυτά τα αισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά και μάλιστα θα αυξάνονται όσο μεγαλώνει η μήτρα.

Αυτό το μήνα αρχίζει να σχηματίζεται ο νευρικός σωλήνας του εμβρύου και για αυτό το λόγο είναι απαραίτητη η επιπλέον πρόσληψη φυλλικού οξέος και βιταμίνης B12. Ο γιατρός σας θα σας συνταγογραφήσει κάποιο συμπλήρωμα διατροφής για την κάλυψη αυτών των αναγκών (σε περίπτωση που δεν ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή).

Η ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτού του πρώτου μήνα θα επικεντρωθεί στις σωματικές αλλαγές, στα νέα αισθήματα και στα συναισθήματα της νέας



# ΜΗΝΑΣ 2ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Είναι ορατή κάποια αύξηση του μήκους των άκρων του εμβρύου, αρχίζουν να σχηματίζονται οι καρποί και τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών.

Εμφανίζονται το στόμα, η γλώσσα, τα αυτιά, η μύτη και τα βλέφαρα (που παραμένουν κλειστά). Το κεφάλι είναι τεράστιο σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα.

Ο νευρικός σωλήνας εξελίσσεται σε εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό. Αρχίζουν να σχηματίζονται το νευρικό και το μυϊκό σύστημα, με αποτέλεσμα, στο τέλος αυτού του μήνα, το έμβρυο να μπορεί να κινήσει τα χέρια.

Συνεχίζεται η ανάπτυξη του πεπτικού συστήματος, με αυξήσεις του μήκους, η οποία καταλήγει στο σχηματισμό του στομαχιού, της ουροδόχου κύστης και του ορθού. Στο κατώτερο άκρο του σωλήνα βρίσκεται το γεννητικό φύμα, μια προεξοχή που στη συνέχεια θα εξελιχθεί στο πέος ή την κλειτορίδα. Πίσω από αυτήν την προεξοχή, υπάρχουν ορισμένες πτυχές που στον άντρα θα σχηματίσουν την ουρήθρα και τη βάλανο και στη γυναίκα τα μικρά χείλη για την προστασία του κόλπου και της ουρήθρας.

Στο τέλος του δεύτερου μήνα το έμβρυο θεωρείται έμβιο ον. Έχει ύψος από 2,5 έως 5 cm και εξακολουθεί να ζυγίζει λιγότερο από 30 γραμμάρια.

Παρατηρείται η ανταλλαγή θρεπτικών

ουσιών μέσω του πλακούντα από τη μητέρα στο έμβρυο, καθώς ο ομφάλιος λώρος έχει σχηματισθεί πλήρως.

Κλείνει ο νευρικός σωλήνας.

Σχηματίζονται το στόμα, η γλώσσα, τα αυτιά, η μύτη, τα βλέφαρα, οι καρποί, τα δάχτυλα, το νευρικό και το μυϊκό σύστημα

- ◊ Αναπτύσσεται το στομάχι, η ουροδόχος κύστη και το ορθό.
- ◊ Εμφανίζεται μια προεξοχή που θα εξελιχθεί στο πέος και την κλειτορίδα και πίσω από αυτή εμφανίζονται πτυχές που θα εξελιχθούν στην ουρήθρα, τη βάλανο και τα μικρά χείλη.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- ◊ Μειώνεται η όρεξη, η καούρα και η δυσκοιλιότητα.
- ◊ Συνεχίζονται οι ναυτίες.
- ◊ Σφίξιμο και αυξημένη ευαισθησία στο στήθος.
- ◊ Οι θηλές αποκτούν καφέ χρώμα.
- ◊ Αρχίζουν να διευρύνονται τα ισχία (ενοχλήσεις στην περιοχή).
- ◊ Πρήξιμο στα πόδια και τις πατούσες (κατακράτηση υγρών).

Η μήτρα εξακολουθεί να μεγαλώνει και αρχίζει να γίνεται αισθητή η άσκηση πί-

εψης στο πυελικό έδαφος και ακόμη και στον κόλπο.

Τα πόδια και οι πατούσες πρήζονται συχνά λόγω της κατακράτησης υγρών. Τα ισχία αρχίζουν να διευρύνονται και για αυτό ενδέχεται να εμφανιστούν ενοχλήσεις στην περιοχή.

Εξαιτίας της αύξησης του επιπέδου των ορμονών, συνεχίζονται οι ναυτίες και επιπλέον εμφανίζονται άλλες πεπτικές ενοχλήσεις, όπως καούρες στο στομάχι και δυσκοιλιότητα, επειδή καθυστερεί η εντερική κινητικότητα. Μειώνεται η όρεξη και ενδέχεται να υπάρξει ακόμα και απώλεια βάρους.

Το στήθος αρχίζει να μεγαλώνει και θα παρατηρηθεί σφίξιμο και αυξημένη ευαισθησία. Οι θηλές θα αποκτήσουν σκούρο καφέ χρώμα. Ενδέχεται να εμφανιστούν κάποια σπυράκια στο πρόσωπο, εξαιτίας της αύξησης των ορμονών.

Αυτόν το μήνα κλείνει ο νευρικός σωλήνας και αρχίζει να αναπτύσσεται το νευρικό σύστημα. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να συνεχιστεί η πρόσληψη φυλλικού οξέος, βιταμίνης B12 και ιωδίου.

Αρχίζουν να παρατηρούνται αλλαγές στη διάθεση, αλλά η προσοχή εξακολουθεί να επικεντρώνεται στις αλλαγές που πραγματοποιούνται στο σώμα.



# ΜΗΝΑΣ 3ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Αυτόν το μήνα κυριαρχεί η ωρίμανση και η ανάπτυξη του σώματος του εμβρύου.

Τα άκρα φθάνουν σε μήκος ανάλογο του υπόλοιπου σώματος (τα κάτω άκρα είναι λίγο πιο κοντά και λιγότερο αναπτυγμένα σε σχέση με τα άνω), ενώ στα δάχτυλα έχουν σχηματισθεί ήδη μαλακά νύχια.

Το νευρικό σύστημα είναι τόσο αναπτυγμένο που το έμβρυο αποκτά ευαισθησία στην αφή.

Η ανάπτυξη του κεφαλιού είναι πολύ πιο αργή σε σχέση με την ανάπτυξη του υπόλοιπου σώματος. Τα μάτια (που βρίσκονταν στα πλάϊνά του προσώπου) και

τα αυτιά μετακινούνται προς την οριστική τους θέση. Το στόμα περιέχει 20 θέσεις που θα δώσουν τη θέση τους στα νεογιλά δόντια.

Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα έχουν αναπτυχθεί τόσο ώστε να είναι δυνατόν να διακριθεί το φύλο του εμβρύου. Αρχίζουν να σχηματίζονται ούρα και να απεκκρίνονται στο εσωτερικού του αμνιακού υγρού. Στην αρχή αυτής της περιόδου, τα κύτταρα του αίματος σχηματίζονται στο ήπαρ, ενώ στη συνέχεια αυτή η λειτουργία επιτελείται στο σπλήνα.

Αρχίζουν να ακούγονται οι παλμοί και το έμβρυο μπορεί να κινηθεί (τεντώνει τα



πόδια, κλείνει τα χέρια, γυρίζει το κεφάλι και συνοφρυώνεται), αλλά είναι τόσο μικρό που η μητέρα δεν μπορεί να το αντιληφθεί.

Στο τέλος του τρίτου μήνα το έμβρυο έχει ύψος από 7,5 έως 10 cm και ζυγίζει περίπου 50 γραμμάρια.

- ▶ Ακούγονται οι παλμοί.
- ▶ Τα άκρα αποκτούν μήκος ανάλογο του σώματος.
- ▶ Το νευρικό σύστημα έχει σχηματιστεί πλήρως.
- ▶ Είναι ευαίσθητο στην αφή. Εμφανίζονται 20 θέσεις στο στόμα που θα δώσουν τη θέση τους στα νεογιλά δόντια.
- ▶ Αρχίζει να απεκκρίνει ούρα στο αμνιακό υγρό και μπορεί να κινηθεί.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- ▶ Αυτός ο μήνας παρουσιάζει τον υψηλότερο κίνδυνο αποβολής.
- ▶ Εμφανίζεται επιθυμία και αποστροφή για μυρωδιές και φαγητά.
- ▶ Παύουν οι ναυτίες.
- ▶ Μεγαλύτερη ανοχή στα τρόφιμα.
- ▶ Απότομες αλλαγές στη διάθεση.
- ▶ Τα ούλα πρήζονται.
- ▶ Αυξάνεται ο θυρεοειδής αδένας, η βάση του λαιμού μπορεί να διογκωθεί. Αυξάνεται ο όγκος του αίματος.
- ▶ Εμφανίζονται κηλίδες στο πρόσωπο και την κοιλιά και τα μεγάλα χείλη του αιδείου μεγαλώνουν και αποκτούν σκούρο καφέ χρώμα.
- ▶ Αυτός ο μήνας παρουσιάζει τον υψη-

λότερο κίνδυνο αποβολής. Θα πρέπει να αποφεύγονται (ειδικά αυτό το μήνα) τα αλκοολούχα ποτά, το τσιγάρο και η χρήση φαρμάκων (χωρίς τη συμβουλή ειδικού). Επίσης, θα πρέπει να μειωθεί η συχνότητα των σεξουαλικών επαφών και να αποφεύγονται τα μακρινά ταξίδια.

Το αμνιακό υγρό διευκολύνει τις κινήσεις του εμβρύου (αν και το έμβρυο είναι τόσο μικρό που η μητέρα δεν μπορεί να τις αντιληφθεί).

Η όρεξη αρχίζει να βελτιώνεται, καθώς παύουν σταδιακά οι ναυτίες. Αυξάνεται η ανοχή στα τρόφιμα και εμφανίζονται «παράξενες» επιθυμίες και αποστροφή για ορισμένα φαγητά και ορισμένες μυρωδιές.

Λόγω της αύξησης των ορμονών, παρατηρούνται απότομες αλλαγές στη διάθεση, τα ούλα πρήζονται, εμφανίζοντας συνεπώς προδιάθεση για αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης ροιμώξεων. Αυξάνεται το μέγεθος του θυρεοειδούς αδένου (μπορεί να διογκωθεί η βάση του λαιμού).

Ο όγκος του αίματος αυξάνεται, ενώ είναι φυσιολογικό να διακρίνονται εντονότερα οι φλέβες της κοιλιάς, του στήθους και των ποδιών.

Το δέρμα της μητέρας αρχίζει να υπόκειται σε αλλαγές εξαιτίας των επιπέδων των ορμονών. Ενδέχεται να εμφανιστούν κηλίδες καφέ χρώματος στο πρόσωπο (στο μέτωπο, τα ζυγωματικά και το πηγούνι) και την κοιλιά, καθώς και να ενταθεί το χρώμα στα μεγάλα χείλη. Θα πρέπει να αποφεύγετε την ηλιοθεραπεία μεγάλης διάρκειας και να χρησιμοποιείτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας.

# ΜΗΝΑΣ 4ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Ο πλακούντας υφίσταται την πιο σημαντική ανάπτυξη αυτό το μήνα. Αποτελείται από το βασικό φθαρτό (είναι το πλησιέστερο τμήμα προς τη μητέρα) και τις χοριακές λάχνες (τμήμα πλησιέστερο προς το έμβρυο). Τα δύο τμήματα διαχωρίζονται από μία πολύ λεπτή μεμβράνη με επιλεκτική διαπερατότητα, η οποία επιτρέπει τη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών προς το έμβρυο και των άχρηστων ουσιών προς τη μητέρα.

Επίσης, σε αυτό το στάδιο, ο ομφάλιος λώρος συνεχίζει να αναπτύσσεται και να επεκτείνεται. Το αίμα του εμβρύου περνά στον πλακούντα μέσω της ομφαλικής αρτηρίας και επιστρέφει στο έμβρυο μέσω της ομφαλικής φλέβας.

Στον πλακούντα πραγματοποιούνται οι μεταβολικές ανταλλαγές και η οξυγόνωση (δεδομένου ότι ο πλακούντας λειτουργεί σαν πνεύμονας, μεταβιβάζοντας οξυγόνο και απομακρύνοντας διοξείδιο του άνθρακα). Στο έμβρυο μπορούν επίσης να περάσουν τοξικές ουσίες, όπως το τσιγάρο, το αλκοόλ και άλλες ναρκωτικές ουσίες (συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων).

Το έμβρυο αρχίζει να σχηματίζει μαλλιά, το δέρμα αποκτά ροζ και διαφανές χρώμα και η οστική μάζα συνεχίζει να αναπτύσσεται γρήγορα. Τα χαρακτηριστικά του προσώπου είναι πλέον πιο διακριτά,

καταλαμβάνει ολόκληρη τη μητριαία κοιλότητα και κινείται ελεύθερα χωρίς προσπάθεια. Μπορεί να ακούσει τη φωνή της μητέρας.

Στο τέλος του τέταρτου μήνα έχει ύψος από 15 έως 18 cm και ζυγίζει περίπου 170 γραμμάρια.

- ◊ Ο ομφάλιος λώρος εξακολουθεί να αναπτύσσεται.
- ◊ Αρχίζουν να σχηματίζονται τα μαλλιά.
- ◊ Δέρμα ρόδινο και διαφανές.
- ◊ Πιο διακριτά χαρακτηριστικά προσώπου.
- ◊ Κινείται ελεύθερα.
- ◊ Ακούει τη φωνή της μητέρας.
- ◊ Στο τέλος αυτού του μήνα ζυγίζει 170 γραμμάρια και έχει ύψος από 15 έως 16 cm.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- ◊ Μειώνονται οι ναυτίες και οι εμετοί.
- ◊ Αύξηση της καούρας και της δυσκοιλιότητας.
- ◊ Η μήτρα και το στήθος εξακολουθούν να μεγαλώνουν.
- ◊ Ολοκληρώνεται ο σχηματισμός του πλακούντα.
- ◊ Αρχίζετε να απολαμβάνετε την εγκυμοσύνη.



Από αυτό το μήνα ο κίνδυνος αποβολής είναι μικρότερος. Αρχίζουν να μειώνονται οι ναυτίες και οι εμετοί, καθώς ο οργανισμός έχει συνθίσει την ορμονική ανισορροπία, αλλά αυξάνονται οι καούρες και η δυσκοιλιότητα. Για να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα, ακολουθείτε μια διατροφή πλούσια σε ίνες.

Πρέπει να αρχίσετε να ελέγχετε την αύξηση βάρους (δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 300 γραμμάρια την εβδομάδα) και να προσέχετε τη διατροφή σας (πρόσληψη περίπου 350Kcal επιπλέον την ημέρα). Θα πρέπει να τρώτε για δύο, όχι σαν δύο.

Η μήτρα συνεχίζει να μεγαλώνει και να

τεντώνεται, όπως και οι σύνδεσμοι που τη συγκρατούν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ενοχλήσεις στην κοιλιακή χώρα. Ολοκληρώνεται ο σχηματισμός του πλακούντα και, συνεπώς, πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα τις τοξικές ουσίες που διαπερνούν τον πλακούντα, όπως αλκοόλ, τσιγάρο...

Το στήθος εξακολουθεί να μεγαλώνει και οι θηλές να σκουραίνουν, καθώς και να μεγαλώνουν σε διάμετρο.

Ψυχολογικά είστε πλέον πιο ήρεμη, τα δυσάρεστα συναισθήματα αρχίζουν να εξαλείφονται και αρχίζετε να απολαμβάνετε την εγκυμοσύνη.

# ΜΗΝΑΣ 5ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Ο πέμπτος μήνας χαρακτηρίζεται από τη γρήγορη ανάπτυξη του εμβρύου. Τα κάτω άκρα αποκτούν μήκος ανάλογο με το υπόλοιπο σώμα και τα νύχια μεγαλώνουν μέχρι τις άκρες των δακτύλων.

Το αίμα αρχίζει να σχηματίζεται στον μυελό των οστών (οριστική θέση). Το δέρμα, προκειμένου να προστατευθεί, καλύπτε-

ται από το εμβρυϊκό σμήγμα (μια κρεμώδη ουσία που αποτελείται από ένα μείγμα των εκκρίσεων των σμηγματογόνων αδένων και των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας). Ο λιπώδης ιστός αρχίζει να εξειδικεύεται και να παράγει θερμότητα μέσω αντιδράσεων οξείδωσης των λιπαρών οξέων.



Στα θηλυκά έμβρυα ολοκληρώνεται ο σχηματισμός της μήτρας και αρχίζει η ροή προς τον κόλπο. Στα αρρενα έμβρυα, αρχίζουν να κατεβαίνουν οι όρχεις από το πρόσθιο κοιλιακό τοίχωμα.

Το έμβρυο είναι πολύ δραστήριο, κοιμάται και ξυπνάει. Όσο η μητέρα βρίσκεται σε κίνηση, εκμεταλλεύεται την ευκαιρία και ξεκουράζεται, ενώ όταν η μητέρα είναι ακίνητη, το έμβρυο κινείται, καθώς εκείνη τη στιγμή δεν δέχεται εξωτερικές πιέσεις. Στο τέλος του πέμπτου μήνα έχει ύψος περίπου 20 cm και ζυγίζει από 250 έως 500 γραμμάρια.

- Το σώμα καλύπτεται από το εμβρυϊκό σμήγμα.
- Γρήγορη ανάπτυξη του εμβρύου.
- Το αίμα αρχίζει να σχηματίζεται στο μυελό των οστών.
- Ο λιπώδης ιστός αρχίζει να παράγει θερμότητα.
- Στα θηλυκά έμβρυα σχηματίζεται η μήτρα.
- Στα αρρενα έμβρυα κατεβαίνουν οι όρχεις.
- Στο τέλος αυτού του μήνα ζυγίζει 450 γραμμάρια και έχει ύψος 20 cm.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- Η μήτρα και το στήθος εξακολουθούν να μεγαλώνουν.
- Φαγούρα και ραγάδες που οφείλονται στο τέντωμα του δέρματος.
- Η γραμμή που ενώνει το εφάβαιο με τον ομφαλό, αποκτά σκούρο χρώμα.

- Αίσθημα βάρους στα πόδια εξαιτίας της κατακράτησης υγρών.
- Οι κινήσεις του εμβρύου αρχίζουν να γίνονται αισθητές (είναι δραστήριο).

Η μήτρα και το στήθος συνεχίζουν να μεγαλώνουν. Εξαιτίας του τέντωματος του δέρματος, μπορεί να εμφανιστεί φαγούρα και ακόμα και ραγάδες. Για να μην παραμείνουν οι ραγάδες και μετά την εγκυμοσύνη, συνιστάται η χρήση αμυγδαλέλαιου και κρεμών που προορίζονται για αυτό το σκοπό (διατίθενται στα φαρμακεία).

Η μητέρα αρχίζει να αισθάνεται τις κινήσεις του εμβρύου. Όταν η μητέρα ξεκουράζεται, το έμβρυο εκμεταλλεύεται την ευκαιρία για να κινείται ελεύθερα, καθώς δεν δέχεται εξωτερικές πιέσεις, ενώ όταν η μητέρα βρίσκεται σε κίνηση, το έμβρυο κινείται λιγότερο.

Η γραμμή που ενώνει το τριχωτό του εφάβαιου με τον ομφαλό, αποκτά σκούρο χρώμα. Μετά τη γέννα, αποκτά πάλι το φυσικό της χρώμα.

Παρατηρείται ολοένα μεγαλύτερη κατακράτηση υγρών, το αίσθημα βάρους στα πόδια είναι διαρκές, κυρίως στο τέλος της ημέρας. Συνιστάται να αποφεύγετε τα παπούτσια χωρίς καθόλου ή με υπερβολικό τακούνι. Για να βελτιώσετε τη φλεβική επαναφορά, θα πρέπει να ανασκώνετε τα πόδια με τη βοήθεια μαξιλαριών κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Έχετε πλέον συνειδητοποιήσει πλήρως την εγκυμοσύνη, συνεπώς είναι μια καλή στιγμή για να ξεκινήσετε τα μαθήματα προετοιμασίας τοκετού και τις ασκήσεις Kegel, για να ενδυναμώσετε τους μύες του πυελικού εδάφους.

# ΜΗΝΑΣ 6ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Αυτό το μήνα το έμβρυο εξακολουθεί να μεγαλώνει και να αυξάνει το βάρος του (αρχίζει να συσσωρεύει λίπος).

Το δέρμα είναι κόκκινο (εξαιτίας της κυκλοφορίας του αίματος μέσα από τα τριχοειδή αγγεία) και εμφανίζει ζάρες. Αρχίζουν να ξεχωρίζουν τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Ανοίγει και κλείνει τα χέρια και τα μάτια (τα βλέφαρα ανοίγουν). Τα μαλλιά εξακολουθούν να μεγαλώνουν και τα φρύδια διακρίνονται πλέον τέλεια.

Το αναπνευστικό και το κεντρικό νευρικό σύστημα (ο εγκέφαλος και ο ωτιαίος μυελός) αναπτύσσονται ακόμη και για αυτό το λόγο το έμβρυο δεν θα επιβιώσει σε περίπτωση γέννησης αυτό το μήνα ή θα ζούσε με μεγάλες δυσκολίες.

Στο τέλος του έκτου μήνα έχει ύψος περίπου 30 cm και ζυγίζει περίπου 820 γραμμάρια.

- Το βάρος αυξάνεται, αρχίζει να συσσωρεύει λίπος.
- Το δέρμα είναι κόκκινο και εμφανίζει ζάρες.
- Ξεχωρίζουν τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών.
- Ανοίγει και κλείνει τα χέρια και τα μάτια.
- Τα βλέφαρα ανοίγουν.
- Το αναπνευστικό και το νευρικό σύστημα εξακολουθούν να αναπτύσσονται.

- Στο τέλος αυτού του μήνα ζυγίζει 820 γραμμάρια και έχει ύψος 30 cm.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- Η μήτρα εξακολουθεί να μεγαλώνει.
- Αυξάνονται οι καούρες.
- Αρχίζει η δυσκολία στην αναπνοή.
- Η μήτρα αρχίζει να συστέλλεται και να χαλαρώνει, ενδέχεται να αισθανθείτε ήπιους πόνους.
- Η πλάτη αρχίζει να επιβαρύνεται από το βάρος.

Η μήτρα εξακολουθεί να μεγαλώνει για να χωρέσει το έμβρυο. Εξαιτίας της πίεσης που ασκεί στο διάφραγμα αυξάνεται το αίσθημα καούρας και αρχίζει η δυσκολία στην αναπνοή.

Η μήτρα αρχίζει να συστέλλεται και να χαλαρώνει, σχεδόν ανεπαίσθητα, αλλά είναι φυσιολογικό. Ενδέχεται να αισθανθείτε πόνους παρόμοιους με εκείνους της εμμήνου ρύσεως, αλλά πολύ ήπιους.

Η πλάτη αρχίζει να επιβαρύνεται, για αυτό να ξεκουράζεστε όταν παρατηρείται αυτό το αίσθημα.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, σκέφτεστε όλη τη μέρα το παιδί σας και ονειρεύεστε πώς θα είναι. Στο εξής, ο χρόνος κυλάει πολύ γρήγορα.



# ΜΗΝΑΣ 7ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Το έμβρυο έχει σχεδόν αναπτυχθεί και σε περίπτωση πρόωρου τοκετού μπορεί να επιβιώσει. Οι πνεύμονες μπορούν να πραγματοποιήσουν την ανταλλαγή των αερίων, παρόλο που δεν είναι ώριμοι ακόμα. Το κεντρικό νευρικό σύστημα ελέγχει τις ακούσιες κινήσεις της αναπνοής και

είναι σε θέση να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματος.

Η συσσώρευση λίπους ανέρχεται περίπου στο 3,5% με αποτέλεσμα να εξαφανίζονται οι περισσότερες ζάρες. Μπορεί να ανοίξει και να κλείσει τα μάτια, ακόμα και να κλάψει, και ανταποκρίνεται στα ερεθί-



σματα του φωτός και των ήχων. Ασκείται, τεντώνοντας τα άκρα και κλωτσώντας.

Αυτό το μήνα το έμβρυο παίρνει τη θέση κεφαλικής προβολής (με το κεφάλι προς τα κάτω), προετοιμαζόμενο έτσι για τον τοκετό. Μπορεί να αποκτήσει ξανά κανονική θέση (το κεφάλι προς τα πάνω) μέχρι το τέλος της κύησης, με αποτέλεσμα ο τοκετός να καταστεί αδύνατος και να κριθεί απαραίτητη η καισαρική τομή.

Στο τέλος του έβδομου μήνα έχει ύψος 40 cm και ζυγίζει περίπου 1.400 γραμμάρια.

- ▶ Αρχίζει να κινείται στη θέση κεφαλικής προβολής (κεφάλι προς τα κάτω) για να προετοιμαστεί για τον τοκετό. Αυξάνεται η οστική μάζα.
- ▶ Οι πνεύμονες επιτελούν τη λειτουργία τους.
- ▶ Το νευρικό σύστημα ελέγχει τις ακούσιες κινήσεις.
- ▶ Συνεχίζει η συσσώρευση λίπους, η οποία ανέρχεται στο 3,5%.
- ▶ Το έμβρυο κλαίει, ανταποκρίνεται στα ερεθίσματα του φωτός και των ήχων.
- ▶ Στο τέλος αυτού του μήνα ζυγίζει 1400 γραμμάρια και έχει ύψος 40 cm.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- ▶ Η μήτρα μεγαλώνει πιο γρήγορα.
- ▶ Μειώνεται η ποσότητα του αμνιακού υγρού.
- ▶ Αυξάνεται ο κοιλιακός πόνος.
- ▶ Πόνος της πυέλου
- ▶ Να κοιμάστε ξαπλωμένη στο αριστερό πλευρό για να μη μειώνεται η ροή του

αίματος.

- ▶ Εμφανίζονται αιμορροΐδες. Εμφανίζονται κράμπες στα πόδια.
- ▶ Να προσέχετε το ασβέστιο στη διατροφή.

Η μήτρα μεγαλώνει πιο γρήγορα σε σχέση με τους προηγούμενους μήνες και αρχίζει να μειώνεται η ποσότητα του αμνιακού υγρού. Αυξάνεται ο κοιλιακός πόνος.

Δεν βρίσκετε άνετη θέση για να ξεκουραστείτε, καθώς το έμβρυο βρίσκεται σε θέση κεφαλικής προβολής (κεφάλι προς τα κάτω) και στηρίζεται στην πύελο. Όταν κοιμάστε, συνιστάται να αποφεύγετε να είστε ξαπλωμένη ανάσκελα, καθώς μειώνεται η ροή του αίματος της σορτής και της κοίτης φλέβας, συνεπώς καλύτερα να κοιμάστε ξαπλωμένη στο αριστερό πλευρό, μια στάση που επιπλέον διευκολύνει την πέψη.

Από αυτό το μήνα είναι πολύ φυσιολογικό να ξεκινούν οι κράμπες στα πόδια, τα οποία εξακολουθούν να είναι πρησμένα, ενώ αυξάνονται τα προβλήματα πέψης. Μπορεί να εμφανιστούν αιμορροΐδες, η κατάσταση των οποίων βελτιώνεται μετά τον τοκετό.

Αυτό το μήνα είναι σημαντικό να προσέχετε το ασβέστιο στη διατροφή, καθώς ενδυναμώνονται τα οστά του εμβρύου. Κάποιος ειδικός θα προσδιορίσει αν πρέπει να λάβετε φαρμακευτικά σκευάσματα για αυτό το σκοπό.



# ΜΗΝΑΣ 8ος



## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Αυτό το μήνα το έμβρυο κερδίζει το περισσότερο βάρος. Η ποσότητα λίπους ανέρχεται στο 7 με 8% και τα άκρα έχουν παχουλή όψη. Το δέρμα είναι λείο και ρόδινο. Ο διαθέσιμος χώρος μικραίνει δι-αρκώς, για αυτό και η μητέρα μπορεί να παρατηρήσει στην κοιλιά της τον αγκώνα ή τη φτέρνα του εμβρύου κάθε φορά που αυτό κινείται.

Αναπτύσσονται τα αντανακλαστικά της κόρης του οφθαλμού (συστολή και διαστολή της κόρης, ανάλογα με την ποσότητα φωτός) και ο εγκέφαλος εξακολουθεί να μεγαλώνει.

Στα άρρενα έμβρυα, οι όρχεις κατεβαίνουν στο όσχεο.

Στο τέλος αυτού του μήνα τα μητρικά αντισώματα περνάνε στο παιδί για να το προστατεύσουν από τις εξωτερικές λοιμώξεις κατά τη διάρκεια των έξι πρώτων μηνών της ζωής. Τα οστά είναι μαλακά και εύκαμπτα για να διευκολυνθεί το πέρασμα από τον κόλπο προς το γεννητικό κανάλι.

Έχει ύψος από 40 έως 45 cm και ζυγίζει περίπου 2.200 γραμμάρια.

Κερδίζει το μεγαλύτερο μέρος του βάρους.

- Η συσσώρευση λίπους ανέρχεται στο 78%.
- Απαλό και ρόδινο δέρμα.
- Αναπτύσσει τα αντανακλαστικά της κόρης του ματιού.

- Ο εγκέφαλος συνεχίζει να μεγαλώνει.
- Λαμβάνει αντισώματα από τη μητέρα.
- Μαλακά και εύκαμπτα οστά.
- Οι όρχεις κατεβαίνουν στο όσχεο. Στο τέλος αυτού του μήνα ζυγίζει 2200 γραμμάρια και έχει ύψος από 40 έως 45 cm.

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- Συνεχίζουν οι καούρες, η δυσκολία στην αναπνοή και ο πόνος στην πλάτη.
- Η κοιλιά σκληραίνει.
- Ολοκληρώνονται οι αλλαγές στα ισχία για τον τοκετό.
- Το έμβρυο παίρνει θέση σε κεφαλική προβολή.
- Η μήτρα συνεχίζει να μεγαλώνει. Αρχίζουν οι συσπάσεις της μήτρας.
- Ο τράχηλος της μήτρας αρχίζει να τετώνεται.

Η μήτρα εξακολουθεί να μεγαλώνει, αυξάνοντας έτσι τη δυσκολία στην αναπνοή και το αίσθημα βάρους. Επιμένουν οι πόνοι στην κοιλιά και την πλάτη.

Συνεχίζονται οι συσπάσεις της μήτρας για την προετοιμασία του τοκετού, οι οποίες είναι φυσιολογικές και δεν χρειάζεται να ανησυχήσετε (εκτός και αν είναι υπερβο-

λικά επώδυνες).

- Ολοκληρώνονται οι αλλαγές στα ισχία για τον τοκετό, παρατηρούνται συχνές ενοχλήσεις.
- Η κοιλιά αρχίζει να σκληραίνει και ο

τράχηλος της μήτρας αρχίζει να τετώνεται.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, όλη η προσοχή επικεντρώνεται στον τοκετό και στο πώς θα είναι το μωρό σας.



## ΜΗΝΑΣ 9ος



### ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Ολοκληρώνεται η ωρίμανση των πνευμόνων, οι οποίοι πλέον μπορούν να λειτουργήσουν αυτόνομα. Το έμβρυο προσανατολίζεται αυθόρμητα προς το φως. Παίρνει 225 γραμμάρια την εβδομάδα και η ποσότητα λίπους ανέρχεται στο 16%. Τα αρρένα έμβρυα μεγαλώνουν πιο γρήγορα από τα θηλυκά.

Ο θώρακας προεξέχει, το δέρμα είναι λευκό ή γαλαζωπό-ρόδινο και η περιφέρεια του κεφαλιού είναι περίπου ίση με την περιφέρεια της κοιλιάς.

Στο τέλος αυτού του μήνα έχει ύψος περίπου 45 ή 50 cm και ζυγίζει περίπου 3.000 γραμμάρια.

- ◉ Ολοκληρώνεται η ωρίμανση των πνευμόνων.
- ◉ Συνεχίζει η συσσώρευση λίπους (ανέρχεται στο 16%).
- ◉ Αυθόρμητος προσανατολισμός προς το φως.
- ◉ Το δέρμα είναι λευκό ή κυανό ροζ.
- ◉ Στο τέλος αυτού του μήνα ζυγίζει 3.000 γραμμάρια και έχει ύψος 45 ή 50 cm.

### ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

- ◉ Επιμένουν οι επώδυνες ενοχλήσεις.
- ◉ Αυξάνεται η ανησυχία για τον τοκετό.

Ο τελευταίος μήνας φαίνεται αιώνας, οι επώδυνες ενοχλήσεις είναι ίδιες με εκείνες του προηγούμενου μήνα.

Πολλές έγκυοι δηλώνουν ότι τις δυο περίπου εβδομάδες πριν από τον τοκετόιώθουν την παρόρμηση να τακτοποιήσουν συρτάρια και ντουλίπια.



# ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

## ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

### 1. ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕΙΝΩ ΕΓΚΥΟΣ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΚΑΤΙ;

Από τη στιγμή που σχεδιάζετε την εγκυμοσύνη, πρέπει να συμπεριφέρεστε σαν να ήσαστε ήδη έγκυος, δηλαδή να υιοθετήσετε υγιεινές και ωφέλιμες συνήθειες. Η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη, να εκτελείτε κάποια φυσική άσκηση, να κόψετε συνήθειες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ και λοιπές ναρκωτικές ουσίες, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη του εμβρύου.

### 2. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ ΠΡΙΝ ΜΕΙΝΩ ΕΓΚΥΟΣ;

Πριν μείνετε έγκυος, ο γυναικολόγος πρέπει να πραγματοποιήσει ορισμένες εξετάσεις και να σας κάνει κάποιες ερωτήσεις, βάσει των οποίων θα συντάξει τον ιατρικό σας φάκελο. Θα λάβετε υπόψη σας αυτές τις πληροφορίες για να αποφύγετε κινδύνους στη συνέχεια της εγκυμοσύνης. Επιπλέον, θα σας κάνει ορισμένες συστάσεις υγείας και υγιεινής και θα σας συνταγογραφήσει συμπληρώματα διατροφής (σε περίπτωση που δεν λαμβάνετε τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία με τη διατροφή

σας..

### 3. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΩ ΜΙΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

Το πρώτο που πρέπει να κάνει μια γυναίκα που θέλει να μείνει έγκυος είναι να επισκεφθεί το γυναικολόγο προκειμένου να υποβληθεί σε μια σειρά εξετάσεων (αίματος και ούρων) και να απαντήσει σε ορισμένες ερωτήσεις.

Ο σκοπός των εξετάσεων αίματος είναι να προσδιοριστεί ο παράγοντας ρέζους της μητέρας και εάν έχει προσβληθεί από ορισμένες ασθένειες που μπορούν να προκαλέσουν ανωμαλίες στο έμβρυο, όπως ερυθρά, ηπατίτιδα, τοξοπλάσμωση και σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Με την εξέταση ούρων πραγματοποιείται η μέτρηση των πρωτεϊνών και των σακχάρων, ενώ εντοπίζονται λοιμώξεις.

Επιπλέον, ο γυναικολόγος/η μαία θα αξιολογήσει το βάρος, το ύψος, την ηλικία και την ύπαρξη κληρονομικών ασθενειών για να βελτιώσει τον έλεγχο της εγκυμοσύνης.

Ο γυναικολόγος θα σας συστήσει την κατάλληλη πρόσληψη φυλλικού οξέος και βιταμίνης Β12, καθώς αυτές οι βιταμίνες εμπλέκονται στον κυτταρικό πολλαπλασιασμό και την κυτταρική διαίρεση, καθώς και στο σχηματισμό του νευρικού σωλήνα του εμβρύου.

### 4. ΠΩΣ ΕΠΑΛΗΘΕΥΟ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΓΚΥΟΣ;

Το σύνθημα είναι, όταν παρατηρηθεί καθυστέρηση της εμμήνου ρύσεως, να πραγματοποιήσετε ένα τεστ εγκυμοσύνης ούρων στο σπίτι, το οποίο διατίθεται στα

φαρμακεία. Αυτό το τεστ υπολογίζει την παρουσία μιας ορμόνης που ονομάζεται χοριακή γοναδοτροπίνη και συντίθεται μόνο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για αυτό το λόγο, η αξιοπιστία ενός θετικού αποτελέσματος είναι 100%, ωστόσο, αν το τεστ βγει αρνητικό, θα πρέπει να το επαναλάβετε λίγες μέρες αργότερα με τα πρώτα πρωινά ούρα που είναι τα πιο συμπυκνωμένα.

Εφόσον το τεστ βγει θετικό, επισκεφθείτε το γυναικολόγο για να το επαληθεύσετε με εξετάσεις αίματος ή με υπερηχογράφημα.

### 5. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΩΜΗΤΡΙΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

Πρόκειται για την εγκυμοσύνη που αναπτύσσεται εκτός της μήτρας, είτε στην ωοθήκη, είτε στη σάλπιγγα, την κοιλιακή κοιλότητα, κ.λπ.

Τα πιο συχνά αίτια είναι η παρουσία ενδομήτριου σπειράματος, η αποτυχημένη περίδεση σαλπίγγων ή η ενδομητρίωση.

### 6. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ;

Το υπερηχογράφημα είναι μια διαδικασία με την οποία εκπέμπονται υπέρηχοι στο σώμα για να λάβουμε μια εικόνα.

Υπάρχουν 3 τύποι υπερηχογραφήματος:

2D: Χρησιμοποιούνται για να δούμε τα εσωτερικά όργανα του εμβρύου.

3D: Γίνονται ορατοί οι όγκοι του εμβρύου (ανίχνευση ανωμαλιών και δυσπλασιών).

4D ή 3D σε κίνηση: Γίνονται ορατές, σε πραγματικό χρόνο, οι κινήσεις του εμβρύου.

Τα υπερηχογραφήματα που πραγματοποιούνται

οούνται για την παρακολούθηση της εγκυμοσύνης είναι τύπου 2D και 3D, ενώ τα 4D πραγματοποιούνται μετά την 25η ή τη 32η εβδομάδα.

### 7. ΣΕ ΤΙ ΧΡΗΣΙΜΕΥΟΥΝ ΤΑ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ;

Τα υπερηχογραφήματα αποτελούν διαγνωστικές εξετάσεις για να επιβεβαιωθεί ότι η εγκυμοσύνη είναι φυσιολογική και για να εντοπιστούν συγγενείς ανωμαλίες. Επιπλέον, με τα υπερηχογραφήματα τύπου 4D ή 3D είναι ορατές οι κινήσεις του εμβρύου σε πραγματικό χρόνο.

Συνιστάται ιδιαίτερα σε εκείνα τα άτομα των οποίων η εγκυμοσύνη παρουσιάζει κινδύνους.

## ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

### 1. ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ;

Θα πρέπει να πραγματοποιηθούν τουλάχιστον 7-8 επισκέψεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μία ανά μήνα.

Ωστόσο, σας συνιστούμε τις εξής:

**1η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 7-9 εβδομάδες

**2η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 11-13 εβδομάδες

**3η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 16-18 εβδομάδες

**4η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΟ ΥΠΕΡΗΧΟ

**5η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 25-28 εβδομάδες

**6η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 30-32 εβδομάδες

**7η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 34-36 εβδομάδες

**8η ΕΠΙΣΚΕΨΗ:** Στις 38-40 εβδομάδες αν προλάβει

## **2. ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΟΙ ΝΑΥΤΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΜΕΤΟΙ;**

Κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου, αυτά τα συμπτώματα είναι πολύ συχνά λόγω των ορμονικών αλλαγών και συνήθως εξαλείφονται στο τέλος του δεύτερου τριμήνου.

Συνήθως εμφανίζονται νωρίς το πρωί, αλλά μπορεί να συμβούν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Για να βοηθήσετε στην καταπολέμηση τους, τρώτε μικρές ποσότητες αρκετές φορές την ημέρα, τρώτε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β6, όπως κρέας, δημητριακά και φρούτα, και αποφεύγετε τα βαριά γεύματα που προκαλούν σε δυσπεψία.

## **3. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΩ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ;**

Οι σεξουαλικές επαφές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ασφαλείς για το έμβρυο και τη μητέρα. Αν ο γυναικολόγος κρίνει διαφορετικά, θα ενημερώσει την έγκυο.

Λόγω των πλεονάζουσων ορμονών και της αυξημένης ευερεθιστότητας, η σεξουαλική επιθυμία μπορεί να αυξηθεί.

Κατά το τελευταίο τρίμηνο οι σεξουαλικές επαφές μπορεί να είναι περισσότερο άβολες εξαιτίας του μεγέθους της κοιλιάς, αλλά αυτό εξαρτάται από το εκάστοτε ζευγάρι και τη στάση.

## **4. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;**

Η υγιεινή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ σημαντική, επειδή οι ιδρωτοποιοί και οι σηπματογόνοι αδένες εντείνουν τη λειτουργία τους. Το ντους ή το μπάνιο δεν πρέπει να είναι μεγάλης διάρκειας και θα πρέπει να γίνεται με νερό θερμοκρασίας 37°C. Δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στα γεννητικά όργανα, καθώς αυξάνεται η παραγωγή υγρών, και πλένετέ τα τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.

Στο δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης αρχίζει να διακρίνεται ένα υγρό που ονομάζεται πρωτόγαλα, συνεπώς η υγιεινή των θηλών πρέπει να είναι εξαιρετική. Πλένετε καλά με νερό και ουδέτερο σαπούνι για να αποφύγετε τους ερεθισμούς και απλώστε ειδικές κρέμες που πωλούνται στα φαρμακεία για να αποφευχθεί η εμφάνιση ραγάδων.

Η οδοντοστοιχία, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, παρουσιάζει μεγαλύτερη προδιάθεση για εμφάνιση τερηδόνας, εξαιτίας του επιπέδου των ορμονών, και για εμφάνιση αιμορραγίας στα ούλα. Συνιστάται το πλύσιμο των δοντιών μετά από κάθε γεύμα και επισκέψεις στον οδοντίατρο για τακτικούς ελέγχους.

Επίσης, λόγω των ορμονών, παρατηρείται τάση για τριχόπτωση. Για αυτό το λόγο, συνιστάται η χρήση ουδέτερου σαμπουάν και να αποφεύγετε τις βαφές και τις δραστικές θεραπείες.

## **5. ΤΙ ΡΟΥΧΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΩ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ;**

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνι-

στάται να φοράτε άνετα ρούχα, όχι εφαρμοστά, τα οποία κυρίως δεν ασκούν πίεση στην κοιλιά.

Τα παπούτσια πρέπει να είναι άνετα, χωρίς υπερβολικό ή τελείως επίπεδο τακούνι. Εάν υπάρχει πρόβλημα κιρσών ή κατακράτησης υγρών, συνιστάται η χρήση καλσόν συμπίεσης (διατίθενται στα φαρμακεία), για να διευκολυνθεί η κυκλοφορία και να αποφευχθεί η εμφάνιση κιρσών.

## **6. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΞΑΦΝΙΚΕΣ ΟΡΕΞΕΙΣ;**

Η ξαφνική όρεξη είναι, εξ ορισμού, μια φευγαλέα επιθυμία για κάτι. Οι έγκυοι, εξαιτίας των σωματικών και των ορμονικών αλλαγών, ερμηνεύουν αυτές τις επιθυμίες σαν ελλείψεις του εμβρύου, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια.

Παραδοσιακά, οι κηλίδες του δέρματος ή οι σπίλοι ερμηνεύονται σαν ανικανοποίητες ορέξεις. Σήμερα είναι γνωστό ότι ο σπίλος είναι ο πολυληπτασιασμός διαφορετικών κυττάρων του δέρματος, ο πιο κοινός εκ των οποίων είναι ο ανεξέλεγκτος πολυληπτασιασμός των μελανοκυττάρων (κύτταρα που ευθύνονται για τη σύνθεση της μελανίνης, της χρωστικής του δέρματος), ο οποίος δημιουργεί κηλίδες ακανόνιστου σχήματος και καφέ χρώματος.

## **7. ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΤΑΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΙΜΑΜΑΙ;**

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκύπτουν συνθήκες που καθιστούν δύσκολο τον ύπνο και τη νυχτερινή ξεκούραση, όπως αυξημένη συχνουρία, πόνος στην πλάτη, καούρες, δυσκοιλιότητα, ναυτίες,

αιμορροΐδες, αέρια... Συνιστάται να μην κοιμάστε ανάσκελα, καθώς το βάρος της μήτρας μπορεί να συμπίεσει την κάτω κοίλη φλέβα και να προκαλέσει βραδυκαρδία και μείωση της αρτηριακής πίεσης. Εάν διαρκέσει πολύ, μπορεί να προκαλέσει ακόμα και απώλεια των αισθήσεων. Όταν συμβαίνει αυτό, αλλάξτε στάση και ξαπλώστε στο ένα πλευρό, κατά προτίμηση στο αριστερό, για να βελτιώσετε την πέψη και τα γαστρεντερικά συμπτώματα.

## **8. ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΖΩ ΚΗΛΙΔΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ;**

Κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου, το δέρμα της μητέρας υφίσταται αλλαγές που οφείλονται στα επίπεδα ορμονών. Πολύ συχνά εμφανίζονται καφέ κηλίδες στο μέτωπο, τα ζυγωματικά, το πηγούνι και την κοιλιά. Κάποιοι το αποκαλούν «βέλο».

Μετά τον τοκετό, τα επίπεδα ορμονών μειώνονται και οι κηλίδες εξαφανίζονται σταδιακά, καθώς το δέρμα υφίσταται αναγέννηση.

Συνιστάται να χρησιμοποιείτε αντιηλιακό υψηλής προστασίας και να αποφεύγετε την ηλιοθεραπεία μεγάλης διάρκειας.

## **9. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΡΑΓΑΔΩΝ;**

Οι ραγάδες είναι βλάβες του συνδεδειγμένου (βαθύτερο τμήμα του δέρματος) και εκδηλώνονται σαν μια λευκή γραμμή εξαιτίας του ανοίγματος της επιδερμίδας. Πολύ συχνά εμφανίζονται σε εγκύους λόγω της καταστροφής των ινών κολλαγ-

γόνου και ελαστίνης, εξαιτίας του τεντώματος.

Για να αποφύγετε την εμφάνισή τους, συνιστάται η πολύ καλή ενυδάτωση του δέρματος (τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα) με ειδικές κρέμες κατά των ραγάδων ή με αμυγδαλέλαιο, το οποίο διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης και είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α και Ε (αντιοξειδωτικές ουσίες).

### 10. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟΓΑΛΑ;

Το πρωτόγαλα είναι ένα κίτρινωπό υγρό που εκκρίνεται από το στήθος από το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και κατά την πρώιμη γαλουχία μετά τον τοκετό. Είναι ένα υγρό πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, αντιοξειδωτικά και νερό.

### 11. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΓΕΝΝΑΩ;

Περίπου δύο εβδομάδες πριν από τον τοκετό, η μητέρα θα υποστεί ορισμένες αλλαγές που θα την προετοιμάσουν για εκείνη τη στιγμή. Αρχίζουν οι συσπάσεις της μήτρας, η μήτρα κατεβαίνει και το έμβρυο παίρνει τη θέση του στην πύελο και ο θώρακας αρχίζει να προεξέχει.

Αντιλαμβάνεστε ότι γεννάτε επειδή σπείει ο σάκος και οι συσπάσεις γίνονται πιο τακτικές σε συχνότητα (αριθμός συσπάσεων σε ένα δεδομένο χρονικό διάστημα), σε διάρκεια (χρόνος διάρκειας μιας σύσπασης από την αρχή μέχρι το τέλος) και σε ένταση (ένταση κάθε σύσπασης). Εμφανίζονται με συχνότητα περίπου 3 έως 5 λεπτών, με διάρκεια 40 δευτερολέπτων, ενώ η έντασή τους αυξάνεται σταδιακά.

### 12. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΕΚΚΛΑΜΨΙΑ;

Η υπέρταση στις εγκύους ονομάζεται προεκκλαμψία και κατά μέσο όρο 1 στις 10 γυναίκες παρουσιάζει αυτό το πρόβλημα. Η αρτηριακή υπέρταση είναι η πιο κοινή ιατρική επιπλοκή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι έγκυες γυναίκες με υπέρταση συχνά υποφέρουν από πρήξιμο των ποδιών και των πελμάτων, πονοκεφάλους, υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους ανά εβδομάδα...

Θα πρέπει να επισκεφθείτε επειγόντως το γιατρό στις ακόλουθες περιπτώσεις:

Έντονος πονοκέφαλος.

Βλάβη στην όραση.

Έντονος πόνος στο στομάχι.

Αρτηριακή πίεση 150/100 mmHg ή υψηλότερη.

## ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

### 1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Η επιλόχεια κατάθλιψη είναι μια αλλαγή της διάθεσης που εκδηλώνεται λίγο μετά τον τοκετό με συμπτώματα θλίψης, ευερεθιστότητας, άγχους, απώλειας όρεξης και αύπνιες.

Οφείλεται στην απότομη μείωση των γεννητικών ορμονών και στις σωματικές αλλαγές μετά τον τοκετό.

Μπορεί να επηρεάσει οποιαδήποτε γυναίκα. Εκτιμάται ότι την εμφανίζει το 20% των γυναικών, αλλά υποχωρεί σε 2 εβδομάδες. Εάν διαρκέσει περισσότερο, συμ-

βουλευτείτε ειδικό.

### 2. ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΞΑΝΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ;

Εξαρτάται από την κάθε γυναίκα, από τον τοκετό που είχε, εάν υπεβλήθη σε περινεοτομή κλπ. Το σύνηθες είναι να περιμένετε τουλάχιστον μέχρι το τέλος της λοχείας για να έχετε ξανά πλήρεις σεξουαλικές επαφές (με διείσδυση).

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, ακόμα και αν δεν εμφανιστεί έμμηνος ρύση, υπάρχει ωορρηξία και, συνεπώς, κίνδυνος νέας εγκυμοσύνης.

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### 1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

Είναι ένα σκεύασμα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που προορίζεται για τη συμπλήρωση των διατροφικών συστάσεων. Το σώμα μας δεν είναι σε θέση να παράγει βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, με αποτέλεσμα να είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους από εξωτερικές πηγές για να εξασφαλιστεί η ομαλή λειτουργία του. Ενδείκνυνται σε περιστάσεις όπου οι απαιτήσεις είναι υψηλότερες και όπου η διατροφή δεν επαρκεί για την απαιτούμενη ποσότητα.

### 2. ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕΙΝΩ ΕΓΚΥΟΣ. ΠΡΕΠΕΙ

### ΝΑ ΠΑΡΩ ΚΑΠΟΙΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ;

Από τη στιγμή που προγραμματίζεται μια εγκυμοσύνη, χρειάζεται να αυξήσετε την πρόσληψη ορισμένων βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Οι πιο σημαντικές βιταμίνες κατά τις πρώτες 28 ημέρες (δεν ξέρετε ακόμη αν είστε έγκυος) είναι η βιταμίνη Β9 ή φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Β12 ή κοβαλαμίνη, καθώς μπορούν να αποτρέψουν βλάβες στο άκρο του νευρικού σωλήνα.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνιστάται να λαμβάνετε συμπληρώματα που περιέχουν, εκτός από φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β12, βιταμίνη C, άλλες βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μεταλλικά στοιχεία όπως σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, φώσφορο, μαγνήσιο, ιώδιο, καθώς και απαραίτητα έλαια, όπως τα ωμέγα-3, για την επίτευξη των συνιστώμενων ποσοτήτων πρόσληψης.

### 3. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΩΜΕΓΑ-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ;

Πρόκειται για έναν τύπο απαραίτητου πολυακόρεστου ελαίου. Τα έλαια αυτού του τύπου ονομάζονται «απαραίτητα λιπαρά οξέα», επειδή είναι απαραίτητα για την καλή υγεία, αλλά το σώμα μας δεν μπορεί να τα συνθέσει.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί να είναι δύο τύπων:

DHA (εικοσιδυοεξαενοϊκό οξύ) με ευεργετικές επιπτώσεις στην εγκυμοσύνη.

EPA (εικοσιπενταενοϊκό οξύ) με αντιφλεγμονώδη και ανοσορυθμιστική δράση.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορούν να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής ή μέσω συμπληρωμάτων. Συναντώνται σε υψηλές συγκεντρώσεις στα ψάρια, τους

σπόρους και τα φυτικά έλαια.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας, η κατανάλωση DHA ωμέγα-3 συνιστάται λόγω των δομικών, ενεργειακών και λειτουργικών οφελών τους.

### ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Η υπέρταση στις εγκύους ονομάζεται προεκλαμψία και κατά μέσο όρο 1 στις 10 γυναίκες παρουσιάζει αυτό το πρόβλημα. Η αρτηριακή υπέρταση είναι η πιο κοινή ιατρική επιπλοκή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι έγκυες γυναίκες με υπέρταση συχνά υποφέρουν από πρήξιμο των ποδιών και των πελμάτων, πονοκεφάλους, υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους ανά εβδομάδα...

Θα πρέπει να επισκεφθείτε επειγόντως το γιατρό στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- 1 Έντονος πονοκέφαλος.
- 1 Βλάβη στην όραση.
- 1 Έντονος πόνος στο στομάχι.
- 1 Αρτηριακή πίεση 150/100 mmHg ή υψηλότερη.



Το **Floja**, ένα συμπλήρωμα διατροφής που παρέχει εκχύλισμα σόγιας (40% σε ισοφλαβόνες), ασβέστιο και βιταμίνη D3, καθώς και τρεις βιταμίνες της ομάδας Β. Το Floja συμπληρώνει τη διατροφή και η σύνθεσή του είναι κατάλληλη ιδιαίτερα για τις διατροφικές ανάγκες των γυναικών κατά την εμμηνόπαυση.





# Μετά τον τοκετό

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΛΟΡΔΩΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΛΕΙΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΓΛΟΥΤΩΝ

Από τη δεύτερη ημέρα της λοχείας η γυναίκα είναι σε θέση να εκτελέσει μερικές ασκήσεις που μπορούν να εντατικοποιηθούν τις επόμενες εβδομάδες. Σκοπός είναι να μειώσουμε τις σημαντικότερες αρνητικές επιπτώσεις της κύησης, όπως την λόρδωση και την ατονία πολλών μυϊκών ομάδων και ιδιαίτερα των κοιλιακών, των θωρακικών και των γλουτιαίων.

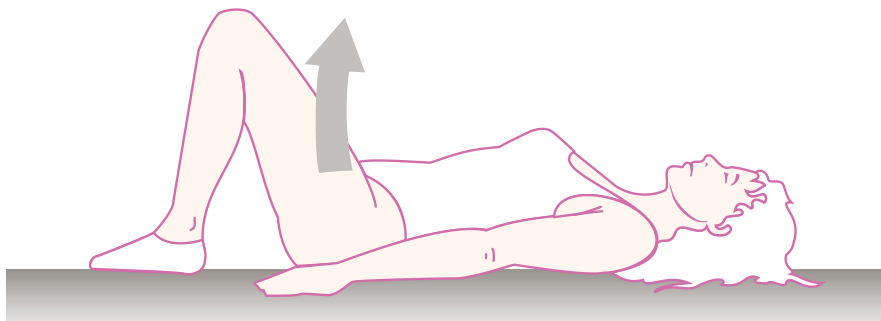


Το **Zelesse**, είναι ένα καλλυντικό προϊόν, υγρό καθαρισμού για την καθημερινή υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής της γυναίκας, με άρκτιο, χαμομήλι και αλόη. Το Zelesse διατίθεται σε συσκευασία των 250ml.



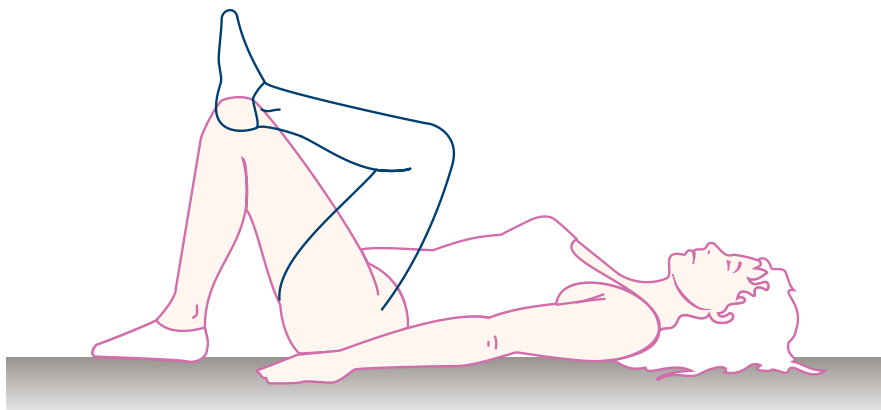
1

Ξαπλώστε ανάσκελα, κάτω άκρα λυγισμένα με πέλματα να ακουμπάνε στο πάτωμα, χέρια κατά μήκος των πλευρών. Εκπνέοντας ανασπώνουμε τη λεκάνη και συσφίγγοντας ταυτόχρονα τους γλουτούς, παραμένουμε σε άπνοια με τη λεκάνη ανασπκωμένη για 8 με 10 δευτερόλεπτα.



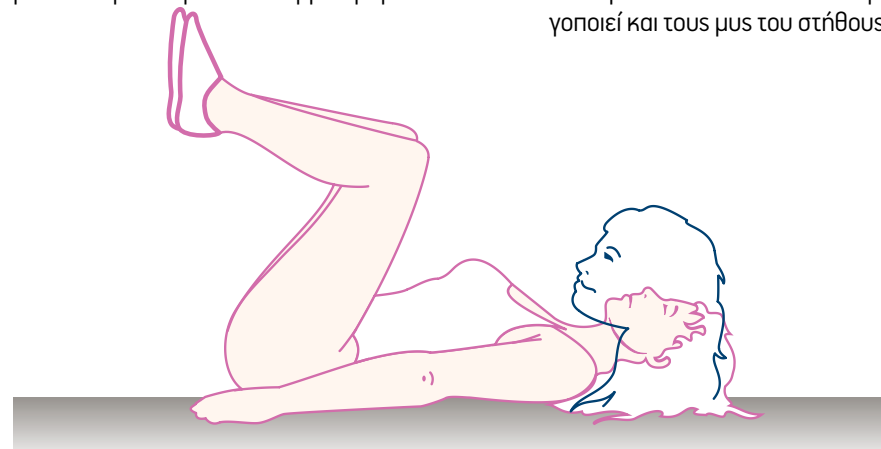
2

Ίδια στάση ποδιών και χεριών με την άσκηση 1. Εκπνέοντας πλησιάζουμε το κάθε γόνατο εναλλάξ προς το στήθος. Παραμένουμε σε αυτή τη θέση, πάντα σε άπνοια, για 8 με 10 δευτερόλεπτα.



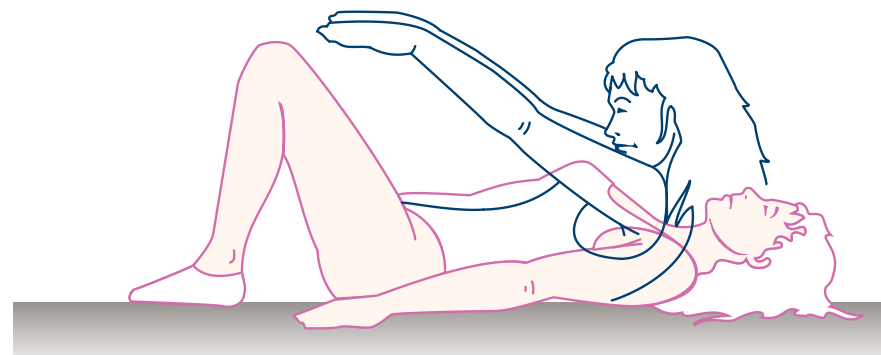
3

Η άσκηση πρέπει να εκτελεσθεί προσπαθώντας να ενώσουμε τα γόνατα με το στήθος με ταυτόχρονη άρση του κορμού μπροστά. Έτσι η άσκηση γίνεται πιο έντονη και ενεργοποιεί και τους μύς του στήθους.



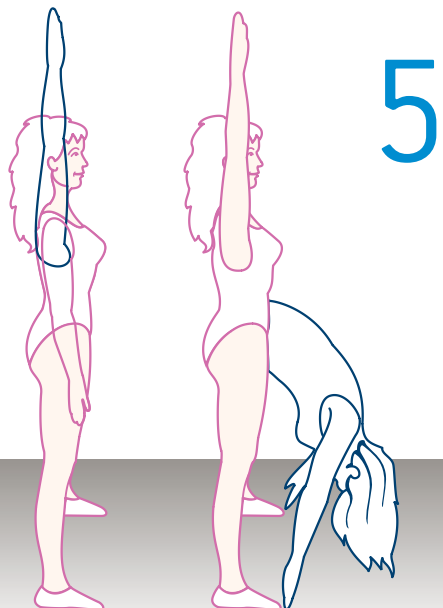
4

Κάτω άκρα λυγισμένα. Τα πέλματα ακουμπάνε στο πάτωμα και χέρια κατά μήκος του κορμού. Εκπνέοντας, ανασπώνουμε τον κορμό, σφίγγουμε τους γλουτούς και εκτείνουμε τα χέρια μας προς τα εμπρός, λυγίζοντας το κεφάλι μπροστά. Διατηρούμε αυτή τη στάση για 8 με 10 δευτερόλεπτα.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΛΟΡΔΩΣΗΣ

Όρθια στάση, χέρια ελεύθερα, πόδια παράλληλα. Εκπνέοντας, περνάμε τα χέρια μπροστά και τα σηκώνουμε ψηλά, κατόπιν με επίκυψη και εκπνέοντας προσπαθούμε να πιάσουμε με τα χέρια τα δάκτυλα των ποδιών μας και κατόπιν να ακουμπήσουν τα χέρια στο πάτωμα.



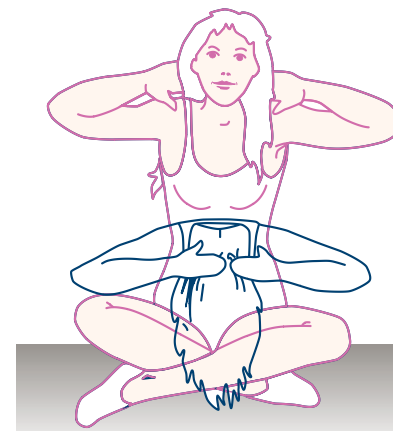
Καθόμαστε οκλαδόν, χέρια στον αυχένα. Εισπνέοντας, κινούμε τα χέρια προς τα πάνω με τις παλάμες να κοιτάνε μπροστά και ταυτόχρονα ανοίγουμε τα κάτω άκρα με αμβλεία γωνία. Εκπνέοντας πληγίζουμε το στήθος εμπρός και διατηρούμε τη στάση αυτή για 8 με 10 δευτερόλεπτα.



Η προηγούμενη άσκηση μπορεί να εκτελεστεί ξεκινώντας με τα κάτω άκρα μπροστά και τεντωμένα.



Καθιστές, σε θέση οκλαδόν, χέρια στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Εισπνέουμε και σκύβουμε μπροστά εκπνέοντας (καλό θα ήταν η εκπνοή να διαρκεί 8 με 10 δευτερόλεπτα).

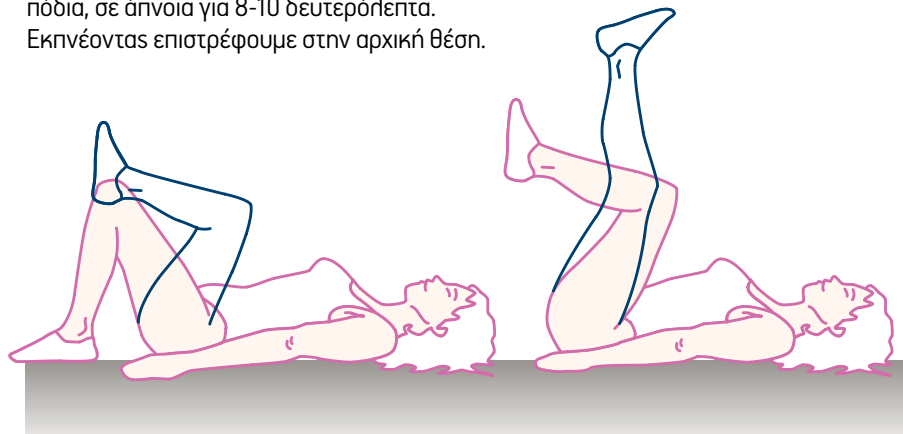


Κατά την κύψη η λεκάνη και η σπονδυλική στήλη της εγκύου, για να διατηρήσουν την ισορροπία του σώματος, διαφοροποιούν τη λειτουργία τους. Η λεκάνη αλλάζει κλίση προς τα εμπρός και παρουσιάζεται λόρδωση. Οι προτεινόμενες ασκήσεις μας βοηθούν να εξισορροπήσουμε αυτήν την κατάσταση για να επαναφέρουμε τη φυσική στατική ισορροπία.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΜΥΣ

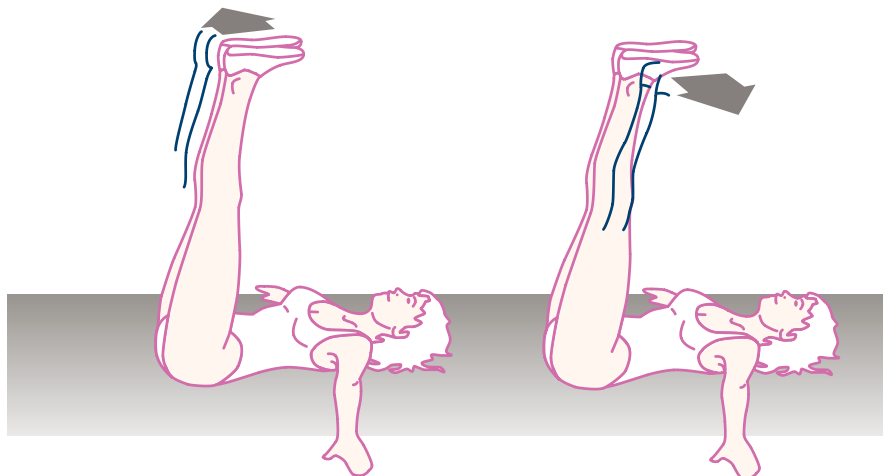
# 9

Ξαπλωμένες ανάσκελα, μαζεμένα τα κάτω άκρα, σε γωνία στο πάτωμα, τα χέρια κατά μήκος του κορμού. Εκπνέοντας πλησιάζουμε τα γόνατα προς το στήθος, τεντώνουμε τα πόδια, σε άπνοια για 8-10 δευτερόλεπτα. Εκπνέοντας επιστρέφουμε στην αρχική θέση.



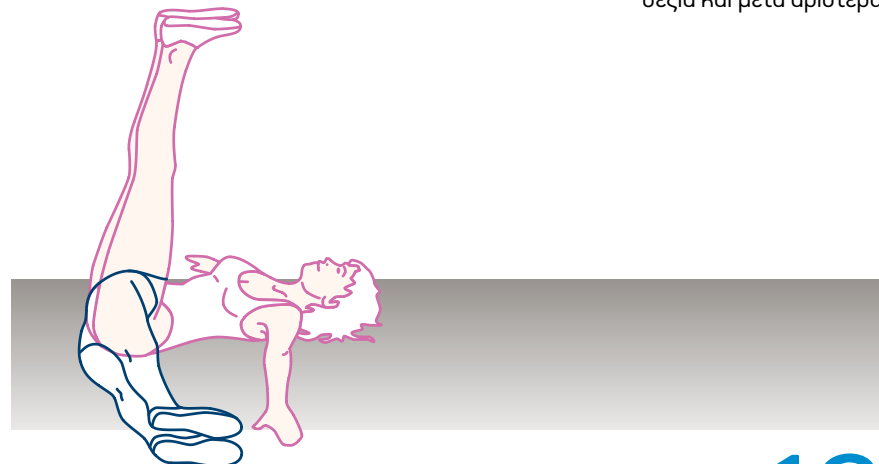
# 10

Ξαπλωμένες ανάσκελα, χέρια προς τα έξω, πόδια σε γωνία 90°, ελαφρύ άνοιγμα των ποδιών προς τα έξω και επαναφορά στην αρχική θέση.



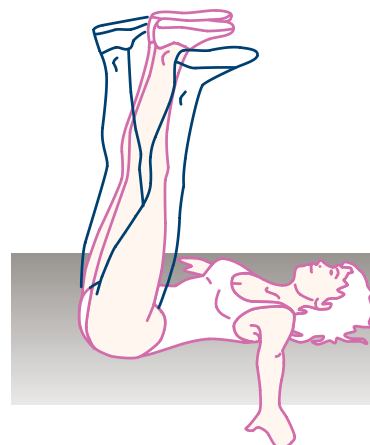
# 11

Ξαπλωμένες ανάσκελα, χέρια τεντωμένα προς τα έξω, με τις παλάμες ανοιχτές προς τα κάτω. Αναπνέοντας γλιστράμε και τα δύο πόδια μαζί πλάγια προς το πάτωμα πρώτα δεξιά και μετά αριστερά.



# 12

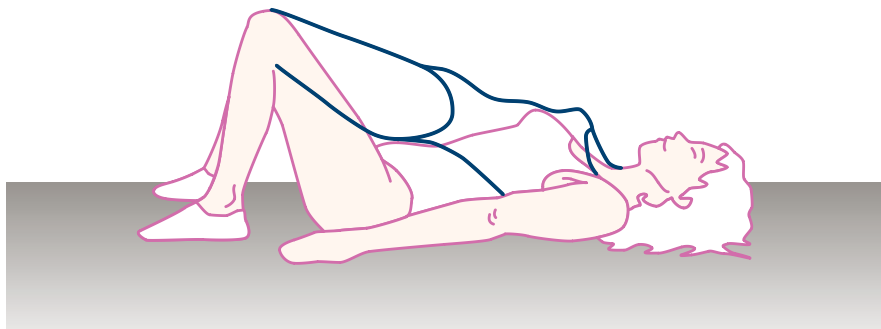
Πόδια σε γωνία 90° με τον κορμό, χέρια έξω με τις παλάμες προς το πάτωμα, ανοίγουμε σε διάσταση και κλείνουμε τα πόδια στην αρχική θέση.



Η προοδευτική αύξηση μεγέθους της μήτρας κατά την εγκυμοσύνη προκαλεί χαλάρωση των κοιλιακών μυών, η οποία μπορεί να παραμείνει, αν δεν ασκήσουμε τους μυς αυτούς. Είναι σημαντικό η γυναίκα να ακολουθηθεί άμεσα και με μια ικανοποιητική συχνότητα τις προτεινόμενες ασκήσεις, για να ξαναδώσει τόνο και ελαστικότητα στους μυς αυτούς, οι οποίοι επιβαρύνονται ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη.

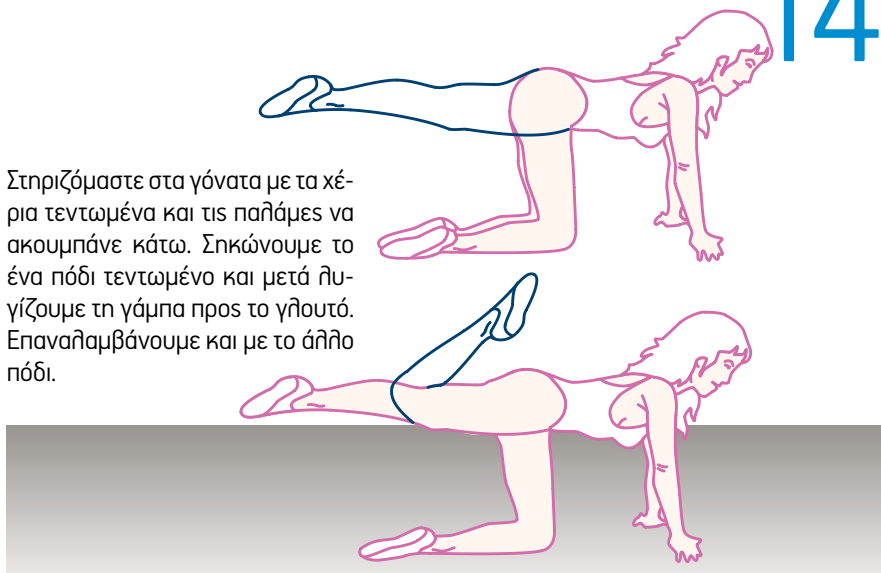
# 13

Πόδια διπλωμένα σε απόσταση μεταξύ τους. Σφίγγοντας τους γλουτούς ανασκώνουμε τη λεκάνη από το έδαφος και σηρώνουμε προς τα πάνω παραμένοντας στη θέση αυτή για 8-10 δευτερόλεπτα.



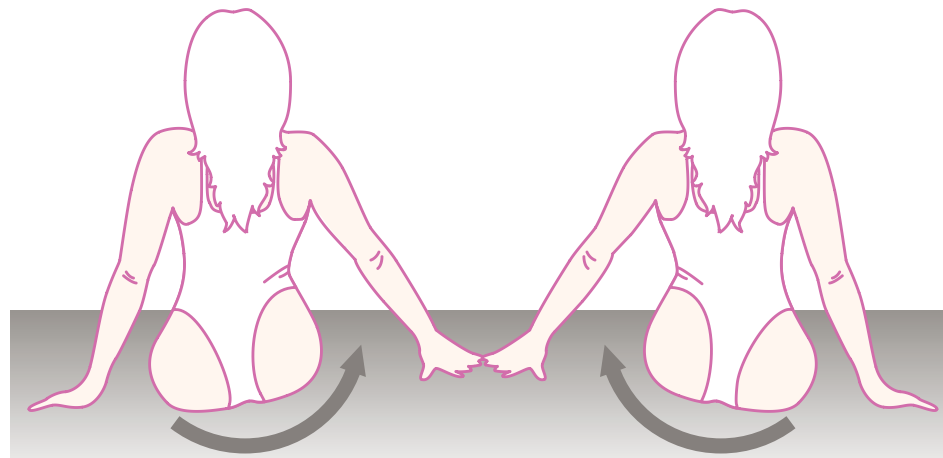
# 14

Στηριζόμαστε στα γόνατα με τα χέρια τεντωμένα και τις παλάμες να ακουμπάνε κάτω. Σηκώνουμε το ένα πόδι τεντωμένο και μετά θυγίζουμε τη γάμπα προς το γλουτό. Επαναλαμβάνουμε και με το άλλο πόδι.



# 15

Καθιστές με τα πόδια σε διάσταση, χέρια τεντωμένα κατά μήκος των πλευρών και παλάμες να ακουμπούν το πάτωμα. Σηρώνοντας με το δεξί χέρι το οποίο απομακρύνετε από το πάτωμα, στηριζόμαστε μόνο στον αριστερό γλουτό. Επαναλάβετε και από την αντίθετη πλευρά.



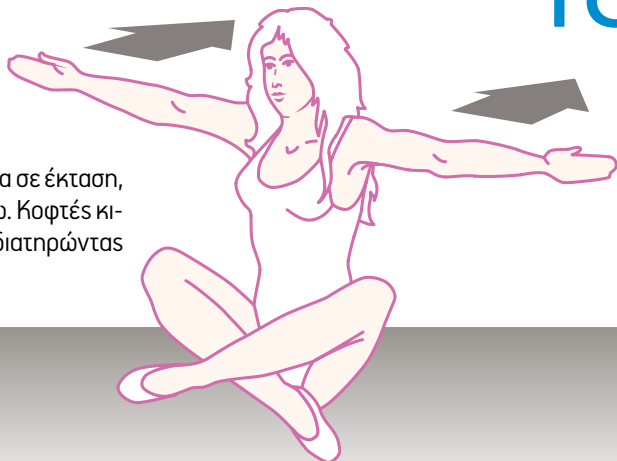
Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται με στήριξη των γλουτιαίων μυών.

Οι ασκήσεις για την επαναφορά του τόνου των γλουτιαίων μυών εκτός από αισθητικούς λόγους είναι σημαντικές και για τη δράση που ασκούν στους κοιλιακούς μύς και στους μύς του περινέου (πρόληψη της πρόπτωσης του κόλπου και της ακράτειας των ούρων) (δείτε ασκήσεις 27-28-29).

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

# 16

Καθίστε οκλαδόν, χέρια σε έκταση, παλάμες προς τα πάνω. Κοφτές κινήσεις προς τα πίσω διατηρώντας τα χέρια τεντωμένα.



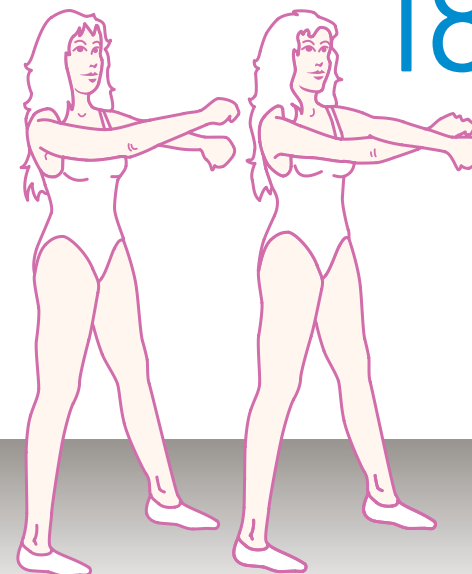
# 17

Καθίστε οκλαδόν, χέρια σε ανάταση, κοφτές κινήσεις των χεριών προς τα πίσω με ελαφρύ τέντωμα της πλάτης προς τα πίσω.



# 18

Όρθια στάση. Πόδια σε διάσταση, χέρια τεντωμένα και χιαστί και παλάμες σε θέση γροθιάς. Με ίσια την πλάτη σταυρώνετε τους πήχεις εναλλάξ.



# 19

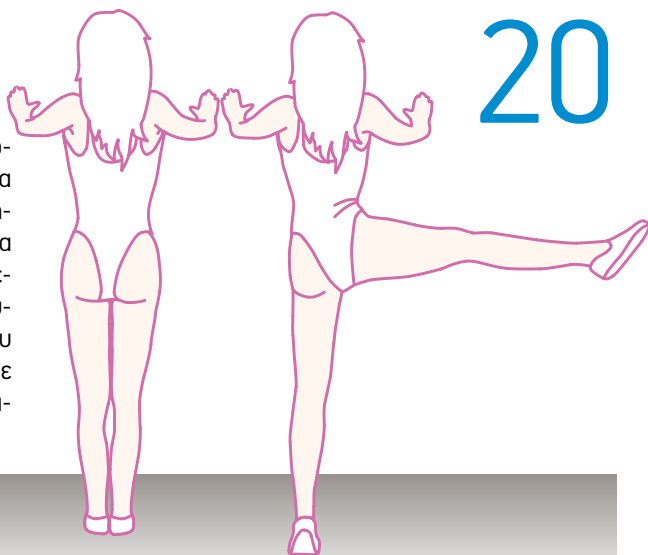
Καθίστε οκλαδόν, χέρια ανοιχτά με τους βραχίονες προς τα πάνω. Κοφτές κινήσεις προς τα πίσω, με ταυτόχρονη ελαφρά υπερέκταση του κορμού.



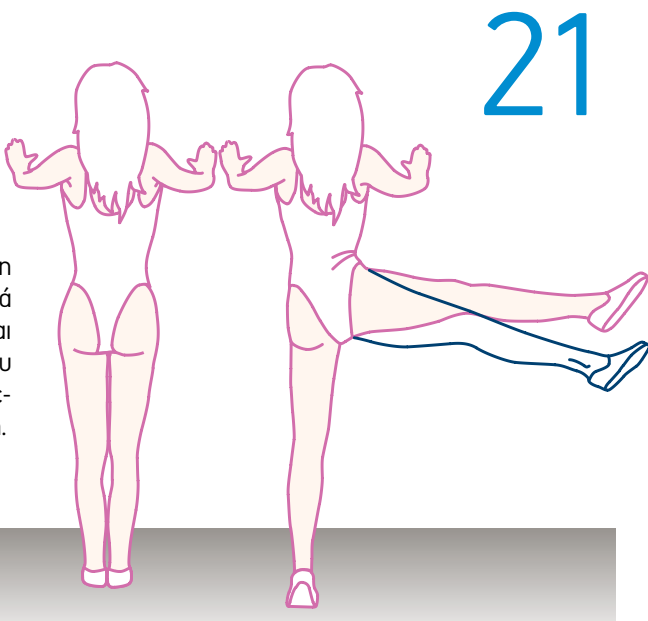
Η καλή κατάσταση των μυών του στήθους προσφέρει στήριξη στους μαστούς, οι οποίοι τείνουν να χαλαρώσουν εξαιτίας της αύξησης του όγκου τους κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας.

Ασκήσεις για τα κάτω άκρα.

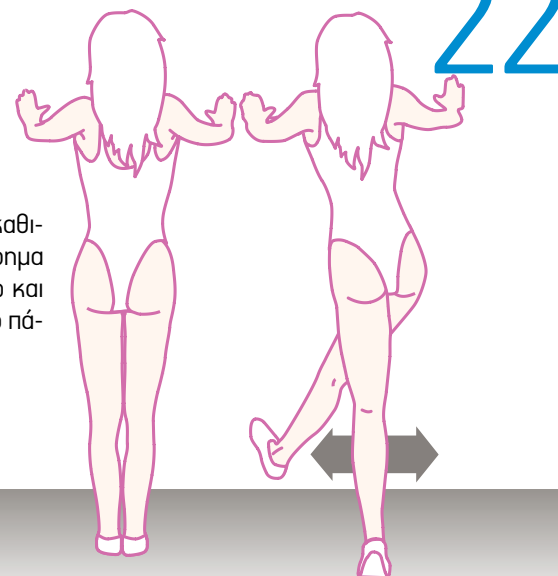
Όρθια στάση, χέρια μπροστά και τεντωμένα να ακουμπούν στον τοίχο. Σηκώνουμε προς τα πλάγια και διατηρούμε το πόδι τεντωμένο και επαναφέρουμε το πόδι στην αρχική του θέση. Κατόπιν σηκώνουμε το άλλο πόδι. Επαναλαμβάνουμε εναλλάξ.



Η προηγούμενη άσκηση είναι πιο έντονη αν κατά την έκταση κάνουμε και μια μικρή ταλάντωση του ποδιού, όταν αυτό βρίσκεται στη μέγιστη απόσταση.



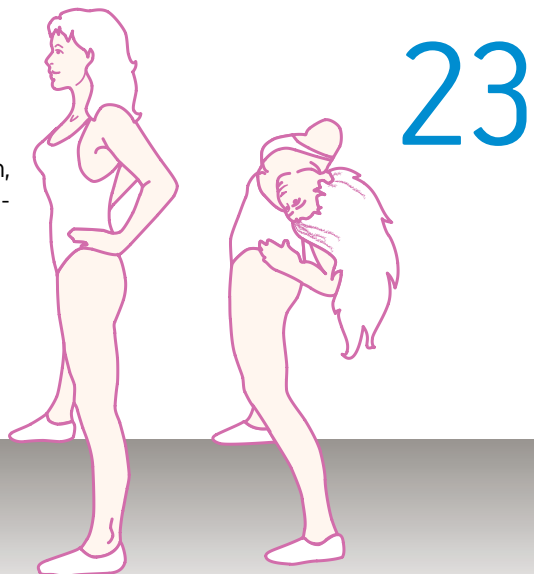
Όπως στην άσκηση 20, αντικαθιστώντας την έκταση με γλίστρημα του κάθε ποδιού προς τα έξω και προς τα μέσα, διατηρώντας το πάντα τεντωμένο.



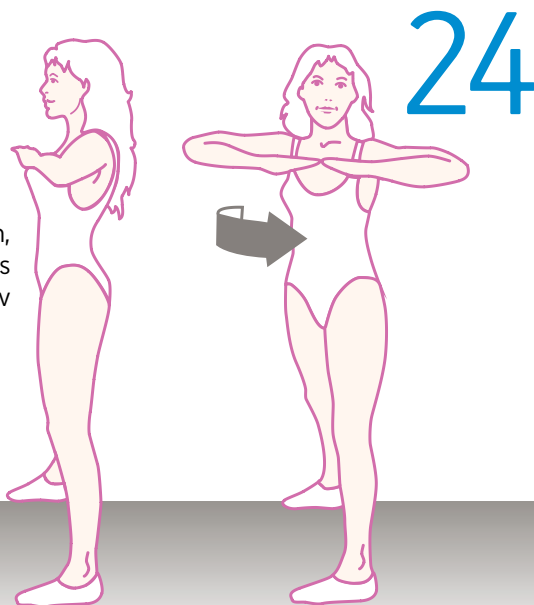
Η κύηση δημιουργεί πρόβλημα στα κάτω άκρα με συχνή εμφάνιση φλεβίτιδας. Η επανάκτηση ενός καλού μυϊκού τόνου των κάτω άκρων με τη συμβουλή για συχνούς περιπάτους, είναι αναγκαία για τη βελτίωση ή την πρόληψη τέτοιων παθολογικών καταστάσεων.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όρθια θέση. Πόδια σε διάσταση, χέρια σε μεσοδαβή, πλάγιες κάμψεις του κορμού.



Όρθια θέση. Πόδια σε διάσταση, χέρια ηυγισμένα με τις παλάμες στο στήθος. Στέφουμε πλάγια τον κορμό.



Στηριζόμαστε στο αριστερό γόνατο, δεξί πόδι τεντωμένο προς τα έξω. Πλάγιες κάμψεις του κορμού προς το τεντωμένο πόδι, επαναλαμβάνουμε το ίδιο από την άλλη πλευρά.



Στα δύο γόνατα, χέρια μαζεμένα, καθόμαστε δεξιά και αριστερά.



Η γραμμή του γυναικείου σώματος αλλοιώνεται σημαντικά κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι προτεινόμενες ασκήσεις βοηθούν να επαναφέρουμε την προηγούμενη φόρμα μειώνοντας προοδευτικά την περίμετρο της μέσης.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΝΕΟΥ

# 27

Κατά την διάρκεια της ούρησης διακόψτε στιγμιαία τη ροή των ούρων (μόνο μια φορά την ημέρα).

# 28

Ξαπλωμένες ανάσκελα. Πόδια ελαφρώς σε διάσταση, γόνατα λυγισμένα. Σύσφιξη του ηβικοκοκκυγικού μυός. Φανταστείτε ότι κρατάμε την ανάγκη για ούρηση για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε για 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές. Πρέπει να εισπνέουμε κατά την χαλάρωση και να εκπνέουμε κατά την σύσφιξη.



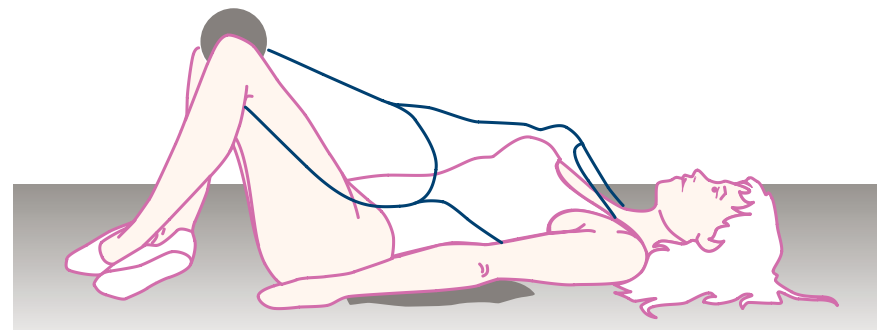
Η εκτέλεση αυτών ασκήσεων πρέπει να προτείνεται από τον γυναικολόγο, αφού αξιολογήσει την κατάσταση αυτής της γυναίκας.

Σε βεβαρημένη περίπτωση προτείνεται η γυναίκα να επισκεφθεί ένα κέντρο αποκατάστασης, όπου λίγες συνεδρίες έχουν ευεργετικό αποτέλεσμα και συνήθως λύνουν το πρόβλημα. Συνήθως η αποκατάσταση αυτής της περιοχής έχει σκοπό την τόνωση συγκεκριμένων μυών, λίγο ή μη χρησιμοποιούμενων, των οποίων η ατονία μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση πρόπτωσης των γεννητικών οργάνων ή ακράτειας ούρων.

Αυτές οι ασκήσεις προτείνονται για να επιτύχουμε μια τόνωση των μυών του περινέου, που είναι χαλαρωμένοι από την κύηση και από τυχόν τραύματα κατά τον τοκετό.

# 29

Ξαπλωμένες ανάσκελα. Λεκάνη ελαφρώς ανασκωμένη με την βοήθεια ενός μαξιλαριού. Κρατάτε σφικτά με το εσωτερικό των γονάτων μια μπάλα γύρω στα 20cm διάμετρο. Ανασκώστε όσο πιο πολύ μπορείτε τη λεκάνη εκπνέοντας. Επαναλάβετε 10 φορές.



\* Οι ασκήσεις 28 και 29 επαναλαμβάνονται 5 φορές την ημέρα.



Το **Acticand 30**, ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν για κοιλιακή χρήση, σε κουτί που περιέχει 8 κοιλιακά δισκία, μπορεί είναι αποτελεσματικό σε αμφότερες την αντιμετώπιση και την πρόληψη της αιδοιοκοιλίτιδας από Candida, τόσο στην περίπτωση ενός οξέως επεισοδίου αιδοιοκοιλιακής καντιντίασης όσο και στην περίπτωση υποτροπιαζουσών μορφών αιδοιοκοιλιακής καντιντίασης.





► ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Lined writing area on page 80, consisting of 20 horizontal dotted lines.

Lined writing area on page 81, consisting of 20 horizontal dotted lines.



Handwriting practice lines on page 82, consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines on page 83, consisting of 20 horizontal dotted lines.



Με την ευγενική χορηγία της

