

Για να κρατάς αυτό τον οδηγό στα χέρια σου, μάλλον διανύεις μια από τις πιο όμορφες και μοναδικές περιόδους της ζωής σου. Κατανοώντας το άγχος που πηγάζει από κάτι διαφορετικό, άγνωστο και ίσως πρωτόγνωρο, δημιουργήσαμε αυτό τον οδηγό, στην προσπάθειά μας να ενημερώσουμε απαλάσσοντας από απορίες, άγχος και φόβους, προκειμένου η μαγεία ενός τέτοιου γεγονότος να μην χαθεί.

### **ΜΟΛΙΣ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΓΚΥΟΣ**

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από τα βασικά. Η ηλικία της εγκυμοσύνης υπολογίζεται από την τελευταία περίοδο της γυναίκας (προκειμένου να έχουμε ένα συγκεκριμένο και σταθερό σημείο αναφοράς) και διαρκεί 40 εβδομάδες ή 10 σεληνιακούς μήνες των 28 ημερών. Προκειμένου να αποφευχθούν παρανοήσεις που πηγάζουν από το γεγονός ότι συνηθίζεται να υπολογίζεται η διάρκεια σε 9 ημερολογιακούς μήνες, κάθε αναφορά στην κύηση σωστό είναι να γίνεται σε εβδομάδες.

Από μια αρχόμενη εγκυμοσύνη, κρατάμε το γεγονός ότι έχουμε απέναντί μας ένα γόνιμο ζευγάρι (σκεφθείτε ότι υπάρχουν ζευγάρια που δεν έχουν ποτέ φθάσει στο σημείο ενός θετικού τεστ κύησης). Πρέπει λοιπόν να είστε χαρούμενοι που ο πρώτος στόχος επιτεύχθηκε και με λίγη προσοχή και τη σωστή καθοδήγηση θα φτάσουμε μαζί στην επίτευξη και ολοκλήρωση αυτού του θαύματος.



Συνήθως η γυναίκα θα αντιληφθεί ότι είναι έγκυος εντός των δύο πρώτων εβδομάδων καθυστέρησης (μεταξύ λοιπόν 4 και 6 εβδομάδων κύησης). Η κόπωση, η υπνηλία, η συχνουρία, ένα αίσθημα τάσης στο μαστό, η πρωινή αδιαθεσία και η τάση προς έμετο είναι αναμενόμενα «φυσιολογικά» συμπτώματα που μπορούν να βοηθήσουν την γυναίκα, σε συνδυασμό με την καθυστέρηση της εμμηνορυσίας, να αντιληφθεί ότι είναι έγκυος. Τα τεστ

κλήσεως που κυκλοφορούν στο εμπόριο και βασίζονται στην ανίχνευση της β-χοριακής γοναδοτροπίνης (ορμόνη που αυξάνεται στην εγκυμοσύνη) στα ούρα, μπορούν να ανιχνεύσουν την κύηση από την πρώτη ημέρα καθυστέρησης. Παρ' όλα αυτά αν το τεστ αποβεί αρνητικό και τα συμπτώματα επιμένουν, η ανίχνευση της β-χοριακής γοναδοτροπίνης στο αίμα είναι μια απλή, γρήγορη και σχετικά φθηνή εξέταση που μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μικροβιολογικό εργαστήριο.

Στο διάστημα αυτό ισχύει στη μαιευτική η αρχή του όλου ή του μηδενός. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι ένας βλαπτικός παράγοντας που θα επιδράσει στη γυναίκα ( π.χ. ακατάλληλο φάρμακο, ακτινοβολία κ.α.) είτε θα οδηγήσει σε αποβολή, είτε μέσω μηχανισμών επιδιόρθωσης η κύηση θα συνεχιστεί χωρίς κανένα πρόβλημα. Σίγουρα κάθε γυναίκα που έχει την υποψία ότι είναι έγκυος πρέπει να ενημερώνει τον ιατρό της πριν λάβει κάποια φαρμακευτική αγωγή ή υποβληθεί σε κάποια εξέταση που πιθανό να επηρεάζει την εγκυμοσύνη.

Η λήψη φυλλικού/φολλικού οξέος τρεις μήνες πριν την έναρξη της κύησης ή έστω από την έναρξη αυτής, βοηθά στην μείωση της πιθανότητας βλαβών του νευρικού σωλήνα του εμβρύου, όπως επίσης και στην πρόληψη νευροαναπτυξιακών διαταραχών. Καλό είναι λοιπόν εφόσον διαπιστώσετε ότι είστε έγκυος σε συνεννόηση με τον μαιευτήρα να ξεκινήσει η χορήγηση φυλλικού οξέος (εφόσον δεν έχει γίνει νωρίτερα).



## Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Η πρώτη επίσκεψη στο γιατρό γίνεται περίπου στις 6 εβδομάδες κύησης εφόσον δεν υπάρχουν ανεπιθύμητα συμπτώματα νωρίτερα. Στην πρώτη αυτή επίσκεψη σημαντικότερα είναι ο προσδιορισμός της ηλικίας της κύησης και η υπερηχογραφική εντόπιση αυτής, προκειμένου να αποκλειστεί μια σχετικά σπάνια περίπτωση εξωμητρίου κύησης (κύηση εκτός μήτρας –συνηθέστερα στη σάλπιγγα), καθώς και ο αριθμός των σάκων κύησης (μονήρης,δίδυμη κύηση).



Σπάνια μπορεί στην πρώτη αυτή επίσκεψη να μην εντοπιστεί κύηση (συνήθως λόγω μικρότερης ηλικίας κύησης) και ο γιατρός θα ζητήσει επανεξέταση μετά από κάποιες ημέρες, συνοδευόμενη ίσως από κάποιες αιματολογικές εξετάσεις (β- χοριακή). Σε μια φυσιολογικά εξελισσόμενη κύηση η καρδιακή λειτουργία θα «ακουστεί» μεταξύ 6 και 8 εβδομάδων, οπότε και η έγκυος θα υποβληθεί σε εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου (αν αυτές δεν έχουν γίνει πριν την επίτευξη κύησης).

Ταυτόχρονα το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό του ζευγαριού θα προσδιορίσει τον κίνδυνο για γενετικά νοσήματα και επιπλοκές που μπορεί να προκύψουν στην πορεία της κύησης, προκειμένου να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα. Παρακάτω παρατίθενται οι βασικές εξετάσεις που περιλαμβάνονται στον προγεννητικό έλεγχο:



- Γενική αίματος
- Ομάδα αίματος – Rhesus
- Ηλεκτροφόρηση αιμοσφαιρίνης, test Δρεπάνωσης
- Σάκχαρο , Ουρία, Κρεατινίνη, Ουρικό οξύ
- TSH, FT3,FT4, anti-TPO, anti-TG
- HbsAg, HCV, HIV I-II, VDRL
- IgG και IgM για Ερυθρά, Τοξόπλασμα, CMV
- Γενική ούρων και καλλιέργεια ούρων
- Καλλιέργεια κοιλιακού και τραχηλικού υγρού
- Καρδιολογική εξέταση
- Τεστ Παπανικολάου
- Κυστική Ίνωση

### **ΕΤΕΡΟΖΥΓΗ Β ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ Ή «ΣΤΙΓΜΑ»**

Με την ηλεκτροφόρηση αιμόσφαιρίνης θα προσδιορίσουμε εάν εσείς έχετε «στίγμα» μεσογειακής αναιμίας. Σε περίπτωση που εσείς έχετε θα ελεγχθεί και ο σύντροφός σας. Αν ένας από τους δύο γονείς έχει στίγμα υπάρχει πιθανότητα (50%) το παιδί να είναι ετερόζυγο,οπότε η κύηση συνεχίζεται κανονικά. Εάν και οι δυό γονείς έχουν στίγμα, υπάρχει πιθανότητα (25%) το παιδί να πάσχει από μεσογειακή αναιμία, οπότε συνιστάται ο επεμβατικός έλεγχος του εμβρύου (λήψη τροφοβλάστης) για να διαπιστωθεί ή όχι αν πάσχει και να δοθεί η αντίστοιχη γενετική συμβουλή.

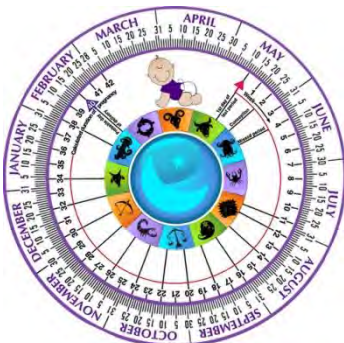
### **ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ**

Η Κυστική Ίνωση ή Κυστική Ινώδης Νόσος ή Ινοκυστική Νόσος (Cystic Fibrosis) είναι η πιο συχνή, παγκοσμίως, κληρονομική νόσος της λευκής φυλής, που προκαλείται από τη μετάλλαξη ενός γονιδίου του εβδόμου χρωμοσώματος και προσβάλλει πολλά ζωτικά όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Πρόκειται για μια γενετική διαταραχή (συνεπώς μη μεταδοτική) που οι ασθενείς φέρουν από τη γέννησή τους, έχοντας κληρονομήσει δύο παθολογικά γονίδια της Κυστικής Ίνωσης, ένα από τον κάθε γονέα τους. Τα άτομα που φέρουν ένα μόνο παθολογικό γονίδιο λέγονται φορείς του γονιδίου και θεωρούνται απολύτως υγιή. Για να γεννηθεί ένα παιδί με Κυστική Ίνωση πρέπει απαραίτητα και οι δύο γονείς του να είναι φορείς ή ασθενείς. Σε αυτή την περίπτωση, όπως και με το «στίγμα», γίνεται επεμβατικός έλεγχος του εμβρύου (λήψη τροφοβλάστης) για να διαπιστωθεί εάν πάσχει.

Ο Μοριακός έλεγχος ενός ζευγαριού (εξέταση αίματος) πρέπει να πραγματοποιείται πριν την εγκυμοσύνη ή κατά τα αρχικά στάδια μιας κύησης. Έτσι οι εξεταζόμενοι λαμβάνουν έγκαιρα την κατάλληλη γενετική συμβουλευτική και τη δυνατότητα επιλογής προγεννητικής διάγνωσης, αν αποδειχθούν και τα δύο μέλη ενός ζευγαριού φορείς.

### **ΠΙΘΑΝΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΚΕΤΟΥ**

Η πιθανή ημερομηνία τοκετού (ΠΗΤ) προσδιορίζεται από την πρώτη ημέρα της τελευταίας εμμηνορρυσίας. Αν ο προσδιορισμός της τελευταίας περιόδου δεν είναι εφικτός, λόγω διαταραχών σε αυτή, ο προσδιορισμός της ηλικίας της κύησης και η πιθανή ημερομηνία τοκετού γίνεται υπερηχογραφικά.



### **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΣΚΕΨΕΩΝ**

Στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης πιθανώς να χρειαστούν δύο έως τρεις επισκέψεις μέχρι να εντοπιστεί η κύηση, να διαπιστωθεί η καρδιακή λειτουργία και να προσκομιστεί ο προγεννητικός έλεγχος. Στη συνέχεια και μέχρι την 32<sup>η</sup> εβδομάδα, εφόσον δεν υπάρχει κάποια επιπλοκή στην κύηση, θα χρειαστεί να επισκέπτεστε τον ιατρό περίπου μία φορά τον μήνα, οπότε να παρακολουθείται η εξέλιξη της κύησης, να γίνεται μέτρηση του Σωματικού Βάρους και της Αρτηριακής Πίεσης και να συνταγογραφούνται οι απαραίτητες γενικές εργαστηριακές εξετάσεις (αίματος και ούρων ανά 1-2 μήνες ανάλογα με τα αποτελέσματα). Απο την 32<sup>η</sup> – 36<sup>η</sup> εβδομάδα οι επισκέψεις θα γίνονται ανά 2 εβδομάδες και στη συνέχεια ανά εβδομάδα έως τον τοκετό.



### **ΕΙΔΙΚΑ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

**Αυχενική Διαφάνεια:** γίνεται μεταξύ 11<sup>ης</sup> και 14<sup>ης</sup> εβδομάδας από εξειδικευμένο εμβρυομητρικό ιατρό και σε συνδυασμό με αιματολογικό προσδιορισμό κάποιων ορμονών προσδιορίζει το στατιστικό κίνδυνο για σύνδρομο Down και κάποια άλλα σύνδρομα. Με βάση το αποτέλεσμα της αυχενικής θα αποφασισθεί ποιες γυναίκες χρήζουν περαιτέρω επεμβατικού προγεννητικού ελέγχου (λήψη τροφοβλάστης, αμνιοπαρακέντηση, ελεύθερο εμβρυικό DNA).

**Υπερηχογράφημα Β' επιπέδου:** διενεργείται μεταξύ 20<sup>ης</sup>-24<sup>ης</sup> εβδομάδας κύησης από εξειδικευμένο εμβρυομητρικό ιατρό και με αυτό ελέγχεται κυρίως η ανατομία του εμβρύου.

**Doppler υπερηχογράφημα:** διενεργείται μεταξύ 30<sup>ης</sup>-34<sup>ης</sup> εβδομάδας και σκοπός του είναι ο καθορισμός της ανάπτυξης του εμβρύου και συγχρόνως η μελέτη της αιμάτωσης της μήτρας, του πλακούντα και του ίδιου του εμβρύου.

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

**Καμπύλη σακχάρου:** σε όλες τις γυναίκες χαμηλού κινδύνου ζητείται να γίνει καμπύλη σακχάρου μεταξύ 26<sup>ης</sup>-28<sup>ης</sup> εβδομάδας κύησης προκειμένου να εντοπιστούν οι έγκυες εκείνες με Σακχαρώδη Διαβήτη κύησης και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα και κατάλληλα. Είναι μια εξέταση που διενεργείται σε οποιοδήποτε μικροβιολογικό εργαστήριο και περιλαμβάνει τρεις μετρήσεις του σακχάρου στο αίμα: η πρώτη νηστική 8 το πρωί, η δεύτερη μία ώρα μετά και αφού έχει χορηγηθεί από του στόματος γλυκόζη (75 γραμ) και η τρίτη δύο ώρες μετά την πρώτη. Τις τρεις προηγούμενες ημέρες η έγκυος πρέπει να έχει καταναλώσει υδατάνθρακες ενώ για την εξέταση απαιτείται νηστεία περίπου 10 ωρών.

Σε ειδικές περιπτώσεις (παχυσαρκία, οικογενειακό ιστορικό ΣΔ, προηγούμενη κύηση με ΣΔ, παθολογικές τιμές σακχάρου σε προηγούμενες εξετάσεις) ο ιατρός μπορεί να συστήσει τη διενέργεια της καμπύλης νωρίτερα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**Υπερηχογράφημα καρδιάς εμβρύου:** διενεργείται από εξειδικευμένο καρδιολόγο σε ειδικές περιπτώσεις (Σακχαρώδης Διαβήτης από την αρχή της κύησης, παθολογικά ευρήματα στα υπερηχογραφήματα αυχενικής διαφάνειας ή β' επιπέδου)

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Πρέπει να θυμάστε ότι δεν είστε ασθενής! Μπορείτε υπό φυσιολογικές συνθήκες να συνεχίσετε την εργασία σας και τις υπόλοιπες δραστηριότητές σας.

- Η άρση μεγάλου βάρους και η έντονη κόπωση πρέπει να αποφεύγονται.
- Η λήψη οποιασδήποτε φαρμακευτικής αγωγής πρέπει να γίνεται μετά από συνενόηση με τον ιατρό
- Οι ακραίες θερμοκρασίες (πολύ χαμηλές ή πολύ υψηλές θερμοκρασίες) πρέπει να αποφεύγονται
- Η χρήση ηλεκτρικής κουβέρτας κατά τη διάρκεια του ύπνου δεν έχει τεκμηριωθεί με ασφάλεια στην εγκυμοσύνη
- Η γυμναστική εφόσον τηρούνται όλες η προϋποθέσεις ατομικής ασφάλειας αποδεικνύεται ευεργετική κατά τη διάρκεια της κύησης. Αν δεν είχατε ασχοληθεί με κάποιο είδος γυμναστικής προ εγκυμοσύνης, το περπάτημα είναι η ασφαλέστερη και αρκετά ευεργετική γυμναστική.



- Η καλή υγιεινή και η αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους είναι απαραίτητα για την αποφυγή ιώσεων και λοιμώξεων κατά την κύηση.
- Η χρήση του αντιγριππικού εμβολίου στις εγκύους ( κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα) και τα άτομα που έρχονται σε στενή επαφή συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και κρίνεται απόλυτα ασφαλής. Προστατεύει επίσης και τα νεογέννητα που έρχονται στον κόσμο σε περιόδους που ενδημεί η γρίπη.
- Τα άνετα ρούχα και τα βαμβακερά εσώρουχα εξασφαλίζουν άνεση στην κίνηση και καλύτερες συνθήκες υγιεινής
- Αποφύγετε τα πολύ ψηλά τακούνια και την παρατεταμένη ορθοστασία. Φαρδιά παπούτσια με τακούνι έως 5 εκ εξασφαλίζουν καλύτερη στάση στο σώμα, μεγαλύτερη άνεση και ασφάλεια στην κίνηση.
- Αποφύγετε τις κάλτσες μέχρι το γόνατο που παρεμποδίζουν την άνετη κυκλοφορία του αίματος και προτιμήστε καλσόν εγκυμοσύνης.





## **ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Πόσο συχνά σας απασχόλησε ο προγραμματισμός ενός ταξιδιού κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας και χρειάστηκε να αναζητήσετε επιστημονική συμβουλή; Είναι ασφαλές ένα ταξίδι με το αεροπλάνο, με το πλοίο, το τρένο, ένα μεγάλο ταξίδι με το αυτοκίνητο; Τι χρειάζεται να προσέξω; Είναι απαραίτητη κάποια ειδική προετοιμασία πριν από κάποιο ταξίδι στο εξωτερικό;

### **ΠΟΤΕ;**

Κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου της κύησης είναι σύνηθες η έγκυος να εμφανίζει ναυτία, εμέτους και κόπωση, συμπτώματα που πιθανό να την οδηγήσουν στην αναβολή ενός προγραμματισμένου ταξιδιού. Ο κίνδυνος αποβολής είναι αυξημένος στα πρώτα στάδια της κύησης-συγκριτικά με μια προχωρημένη κύηση- ανεξάρτητα από το αν ταξιδέψει ή όχι. Ταυτόχρονα οι απαιτούμενες εξετάσεις είναι αρκετές, έτσι ώστε να απαιτούν καλό προγραμματισμό και διαθέσιμο χρόνο. Τα παραπάνω καθιστούν ίσως το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης το ιδανικότερο για τον προγραμματισμό ενός ταξιδιού, εφόσον δεν έχουν παρουσιαστεί επιπλοκές και αντενδείξεις και ληφθούν τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα προστασίας.

### **ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ...**

Το ταξίδι με αεροπλάνο δεν αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της κύησης εφόσον δεν υπάρχουν επιπλοκές. Καλό είναι η έγκυος να το συζητήσει με το γιατρό της πριν το προγραμματίσει.



Η πιθανότητα να γεννήσει μια γυναίκα αυξάνεται με την πάροδο των 37 εβδομάδων κύησης, γεγονός που οδηγεί αρκετές αεροπορικές εταιρίες στην απαγόρευση επιβίβασης εγκύων ανάλογης ηλικίας κύησης. Μετά την 28<sup>η</sup> εβδομάδα οι περισσότερες αεροπορικές εταιρίες θα σας ζητήσουν ιατρική βεβαίωση που να πιστοποιεί την πιθανή ημερομηνία τοκετού και την απουσία επιπλοκών.

Ένα μεγάλο αεροπορικό ταξίδι –διάρκειας μεγαλύτερης των 5 ωρών- αυξάνει τον κίνδυνο φλεβοθρόμβωσης. Συνιστάται για το λόγο αυτό η κατανάλωση αρκετής ποσότητας υγρών, η αλλαγή θέσης και το περπάτημα - όσο αυτό είναι εφικτό και ασφαλές-ανά 30 λεπτά. Η χρήση ειδικών ελαστικών καλτσών -που εύκολα βρίσκει κανείς στα φαρμακεία-μπορεί να βοηθήσει και να μειώσει τον κίνδυνο θρόμβωσης. Η επιλογή μιας θέσης που να επιτρέπει μεγαλύτερο ελεύθερο χώρο κινήσεων σίγουρα θα σας βοηθήσει.

#### **ΚΑΙ ΒΑΠΟΡΙΑ....**

Οι ακτοπλοϊκές εταιρίες έχουν τη δική τους πολιτική όσον αφορά στις εγκύους επιβάτες. Σίγουρα ένα ταξίδι με πλοίο μπορεί να επιδεινώσει τη ναυτία και τους εμέτους που παρατηρούνται στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Καλό είναι εάν πρόκειται για πολύωρο ταξίδι να γνωρίζετε εάν υπάρχει ιατρική υποστήριξη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, εφόσον χρειαστεί. Εάν ο γιατρός σας σας έχει χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή να την έχετε μαζί σας και συμβουλευτείτε τον πριν την αναχώρηση, προκειμένου να σας δώσει οδηγίες και φάρμακα που ίσως χρειαστούν σε περίπτωση ναυτίας και εμέτων.

#### **ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ**

Τα διεθνή ταξίδια, εκτός από τη διάρκεια του ταξιδιού, θέτουν συχνά και προβληματισμούς σχετικά με νόσους που πιθανώς ενδημούν στη χώρα προορισμού και σε ενδεχόμενους εμβολιασμούς που πρέπει να γίνουν πριν την επίσκεψη συγκεκριμένων περιοχών. Γενικά καλό είναι να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ταξίδια σε χώρες που απαιτούν ειδικά εμβόλια . Σε περίπτωση που ένα τέτοιο ταξίδι είναι εντελώς απαραίτητο συμβουλευτείτε το Γυναικολόγο σας και το Κέντρο Ελέγχου Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) και προσέξτε κατά την κατανάλωση φαγητού και νερού.

## ΜΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ, ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΛΕΩΦΟΡΕΙΟ

Η κόπωση και η ναυτία που παρατηρούνται συχνά κατά τη διάρκεια της κύησης είναι δυνατόν να επιδεινωθούν από ένα πολύωρο ταξίδι με το αυτοκίνητο ή οποιοδήποτε μέσο μαζικής μεταφοράς. Αναμφίβολα θα πρέπει να τηρούνται όλοι οι απαραίτητοι κανόνες ασφαλείας (ζώνη ασφαλείας, ενεργοποιημένοι αερόσακοι, κανόνες ασφαλείας που προβλέπονται σε οποιοδήποτε μέσο). Η αλλαγή θέσης ή οι συχνές στάσεις με το αυτοκίνητο, μειώνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης που προκύπτει από την στάση του αίματος σε πολύωρα ταξίδια. Ανανεώστε συχνά τον αέρα στο αυτοκίνητο και τοποθετήστε τη ζώνη, ώστε ο λοξός μάντας να είναι ανάμεσα στο στήθος σας και ο οριζόντιος κάτω από την κοιλιά σας και όχι επάνω σε αυτή.



## ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- Φορέστε άνετα ρούχα και παπούτσια
- Συχνές στάσεις, αλλαγή θέσης και stretching βοηθούν αρκετά
- Λάβετε όλα τα προβλεπόμενα μέτρα ασφαλείας
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν το ταξίδι σας
- Έχετε μαζί σας την κάρτα παρακολούθησης κύησης, την καλύτερη διάθεση και το χαμόγελό σας

**Να περάσετε όμορφα!**

## **ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ**

Η σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αποτελεί ένα θέμα που συχνά εγείρει προβληματισμούς στα ζευγάρια, όσον αφορά στην ασφάλεια της κύησης, τη διάθεση, συχνά ακόμα και την ηθική. Η εγκυμοσύνη προκαλεί στη γυναίκα συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές που συχνά επηρεάζουν τη ερωτική ζωή του ζευγαριού. Ο γυναικολόγος μας, μας απαντά σε βασικά ερωτήματα και προβληματισμούς που προκύπτουν σχετικά με το θέμα αυτό.

### **Είναι ασφαλής η σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;**

Από τη στιγμή που κατά τη διάρκεια της κύησης δεν υπάρχουν επιπλοκές, η σεξουαλική επαφή θεωρείται ασφαλής. Το ζευγάρι μπορεί να έρχεται σε επαφή όσο συχνά το επιθυμεί. Σίγουρα συμπτώματα που παρατηρούμε στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όπως η ναυτία, η κόπωση και η υπνηλία μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση της εγκύου, γεγονός που οφείλει να γίνεται κατανοητό από το συντροφό της.

Συχνά το ζευγάρι ανησυχεί ότι η επαφή κατά τη διάρκεια της κύησης μπορεί να προκαλέσει αποβολή. Οι αποβολές του πρώτου τριμήνου οφείλονται κατά κύριο λόγο σε ανωμαλίες του γενετικού υλικού. Το αμνιακό υγρό που πληρεί το σάκο μέσα στον οποίο βρίσκεται το κύημα και τα ισχυρά μυικά τοιχώματα της μήτρας προστατεύουν το κύημα. Ταυτόχρονα ο τράχηλος (είσοδος της μήτρας) φυσιολογικά είναι κλειστός και «σφραγίζεται» από την τραχηλική βλέννη που αποτελεί φραγμό στην είσοδο μικροβίων από τον κόλπο, εξασφαλίζοντας με τον τρόπο αυτό ένα περιβάλλον στείρο μικροβίων, μέσα στο οποίο αναπτύσσεται το έμβρυο.

Κατή τη διάρκεια της επαφής μπορεί να αντιληφθείτε μια πιο έντονη κινητικότητα του εμβρύου, η οποία προκαλείται από την άνοδο των καρδιακών παλμών της μητέρας και τις κινήσεις της και όχι από μια δυσάρεστη αίσθηση ή στρες.

Το πρωκτικό σεξ δεν επιτρέπεται κατά τη διάρκεια της κύησης, λόγω του ότι αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσεων μέσω της διασποράς μικροβίων από τον εντερικό σωλήνα και ταυτόχρονα μπορεί να είναι επώδυνο, λόγω της συχνής ύπαρξης αιμορροϊδοπάθειας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

### **Θα παρατηρήσω διαφορές στη σεξουαλική πράξη κατά τη διάρκεια της κύησης;**

Οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, λόγω των ορμονικών μεταβολών και των αλλαγών στην κυκλοφορία του αίματος (αυξημένη παροχή στη γεννητική περιοχή και στους μαστούς), είναι συνήθως πιο ευαίσθητες. Ταυτόχρονα παρατηρούνται φυσιολογικά αυξημένες κολπικές εκκρίσεις που μπορεί να έχουν διαφορετική από τη συνηθισμένη οσμή.

### **Υπάρχουν κάποιες θέσεις της εγκύου που ενδείκνυνται περισσότερο;**

Με την πρόοδο της εγκυμοσύνης το ζευγάρι θα ανακαλύψει τις θέσεις που εξυπηρετούν περισσότερο τη σεξουαλική πράξη. Λόγω των σωματικών αλλαγών συχνά μια θέση της εγκύου κατακεκλιμένη στο πλάι του σώματος είναι πιο άνετη για τη γυναίκα και ταυτόχρονα επωφελής για το κύημα.

### **Η χρήση προφυλακτικού είναι απαραίτητη;**

Το προφυλακτικό προστετεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Η χρήση του λοιπόν θεωρείται απαραίτητη, όταν ο σύντροφος έχει κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, αν η σχέση σας δεν είναι αυστηρά μονογαμική ή σε περίπτωση που έρχεστε σε επαφή με κάποιο νέο σύντροφο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

### **Μπορεί η σεξουαλική επαφή να προκαλέσει τοκετό;**

Η σεξουαλική πράξη μπορεί να οδηγήσει σε κάποιες συσπάσεις της μήτρας, διαφορετικές όμως από εκείνες που βιώνει η γυναίκα κατά τη διάρκεια του τοκετού. Αν και συχνά γιατροί συμβουλεύουν τα ζευγάρια να έρχονται σε επαφή προς το τέλος της κύησης, προκειμένου να ξεκινήσει ο τοκετός, κάτι τέτοιο δεν επιβεβαιώνεται επιστημονικά.

### **Σε ποιες περιπτώσεις αντενδείκνυται η σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;**

Υπάρχουν σίγουρα και περιπτώσεις που ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει να αποφύγετε τη σεξουαλική πράξη, όπως σε περιπτώσεις κολπικής αιμόρροιας ή αιμορραγίας, σε ιστορικό πρόωρου τοκετού, σε χαμηλή πρόσφυση του πλακούντα (βρίσκεται κοντά στο τραχηλικό στόμιο), σε ρήξη του αμνιακού σάκου και απώλειας αμνιακού υγρού, σε ιστορικό ανεπάρκειας τραχήλου ( πρόωρη διαστολή του τραχήλου).

**Σε περίπτωση που δεν υπάρχει επιθυμία για σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της κύησης;**

Είναι επίσης κάτι φυσιολογικό που παρατηρείται συχνά στα ζευγάρια. Σε κάθε περίπτωση μοιραστείτε με το σύντροφό σας τους προβληματισμούς, τις ανησυχίες, τους λόγους που αναστέλλουν την επιθυμία σας και βρείτε από κοινού διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας και επαφής.



## **ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Είσαι έγκυος ή προγραμματίζεις μια εγκυμοσύνη και συγκατοικείς με ένα μικρό τετράποδο ή ένα φτερωτό φίλο; Ποια κατοικίδια κρύβουν κινδύνους, τι πρέπει να προσέχεις και ποια πρέπει να απομακρυνθούν;

### **Γάτα και τοξοπλάσμωση**

Η τοξοπλάσμωση είναι η νόσος που μας απασχολεί κυρίως στην εγκυμοσύνη, όταν υπάρχει επαφή με γάτες κατά τη διάρκειά της. Στον προγεννητικό έλεγχο, εξετάζεται πάντοτε η γυναίκα για την ύπαρξη αντισωμάτων έναντι στο παράσιτο που προκαλεί τη νόσο ( Τοξόπλασμα). Έτσι μπορεί ο γιατρός να καταλάβει εάν η έγκυος έχει μολυνθεί κάποια στιγμή στο παρελθόν, οπότε και υπάρχουν αντισώματα που προστατεύουν εκείνη και το έμβρυο από μια νέα λοίμωξη.

Η μόλυνση με τοξόπλασμα κατά τη διάρκεια της κύησης ή λίγο πριν την έναρξη της εγκυμοσύνης είναι συνήθως ασυμπτωματική για την ασθενή, ενέχει όμως κινδύνους για το έμβρυο. Οι γάτες μολύνονται από την κατανάλωση ωμού μολυσμένου κρέατος. Το παράσιτο στη συνέχεια διέρχεται στα κόπρανα της γάτας, απ' όπου και μπορεί να αποβάλλεται έως και τρεις εβδομάδες μετά τη μόλυνσή της. Οι μικρότερες σε ηλικία γάτες είναι πιο πιθανό να μεταδώσουν το τοξόπλασμα συγκριτικά με τις πιο ώριμες. Ταυτόχρονα η μετάδοση μπορεί να γίνει και από την επαφή των χεριών με έδαφος όπου έχουν αποβληθεί τα παράσιτα (π.χ. κατά τη διάρκεια κηπουρικών εργασιών) ή από φρούτα και λαχανικά που έχουν έρθει σε επαφή με το παράσιτο. Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Η.Π.Α. (CDC) δεν είστε υποχρεωμένοι να απομακρύνετε τη γάτα σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, πρέπει όμως να ακολουθείτε τις παρακάτω οδηγίες προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης από τοξόπλασμα:

- Αποφύγετε την ενασχόληση με την υγιεινή και την περιποίηση της γάτας. Αν δεν υπάρχει άλλο άτομο που μπορεί να ασχοληθεί με αυτό, επιβάλλεται η χρήση γαντιών μιας χρήσης και καλό πλύσιμο των χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι μετά το τέλος της καθαριότητας.



- Η αμμολεκάνη πρέπει να αλλάζεται καθημερινά. Το τοξόπλασμα καθίσταται μολυσματικό μετά από την πάροδο ενός 24ώρου από την αποβολή του στα περιττώματα της γάτας.
- Δώστε στη γάτα σας εμπορική ξηρά τροφή ή κονσέρβες και όχι ωμά ή μισοψημένα κρέατα.
- Κρατήστε τη γάτα εντός του σπιτιού.
- Μην πάρετε κάποια νέα γάτα ή μικρό γατάκι.
- Φορέστε γάντια για να ασχοληθείτε με κηπουρικές εργασίες.
- Μην προετοιμάζετε στον ίδιο πάγκο και με τα ίδια σκεύη ωμό κρέας και λαχανικά κατά τη διάρκεια της μαγειρικής.
- Πλύνετε πολύ καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν την κατανάλωσή τους με νερό και ξύδι ή φάτε τα φρούτα αφού αφαιρέσετε τη φλούδα.
- Ψήστε πολύ καλά τα κρέατα και αφήστε να περάσουν 3 λεπτά από το τέλος του ψήσιματος έως την κατανάλωσή τους.

### **Σκύλος και εγκυμοσύνη**

Ο κύριος κίνδυνος που πηγάζει από τη «συγκατοίκηση» με ένα σκύλο έχει να κάνει με τραυματισμούς κατά τη διάρκεια παιχνιδιών με ένα μεγάλο σκύλο. Εκπαιδεύστε το σκύλο σας να αποφεύγει να πηδάει στην κοιλιά σας όταν κάθεστε ή είστε ξαπλωμένη. Παράλληλα πρέπει να ξεκινήσετε να εκπαιδεύετε το κατοικίδιό σας για την υποδοχή του νέου μέλους, προκειμένου να αποφεύγει επικίνδυνα παιχνίδια και δαγκώματα.



### **Φτερωτοί φίλοι**

Τα πουλιά μπορεί να μεταδώσουν κάποιες νόσους (καμπυλοβακτηρίδιο, σαλμονέλλα, χλαμύδια) αν δεν ελέγχονται τακτικά. Αποφύγετε την επαφή και αναθέστε την καθαριότητα του πτηνού και του κλουβιού του σε κάποιον άλλο, ή αν αυτό δεν είναι δυνατό, χρησιμοποιήστε γάντια μιας χρήσης και πλύνετε μετά τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι.

### **Ποντίκια και τρωκτικά**

Η επαφή με χάμστερ και άλλα τρωκτικά που αποτελούν κατοικίδια, απαγορεύεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αφού μπορεί να μεταδώσουν τον ιό της λεμφοκυτταρικής χοριομηνιγγίτιδας, που μπορεί να προκαλέσει αποβολές και εμβρυϊκές ανωμαλίες. Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Η.Π.Α. (CDC) συνιστά την απομάκρυνσή τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή τη φιλοξενία τους σε μέρος του σπιτιού που δεν έχει επαφή η έγκυος.

### **Χελώνες, φίδια και ερπετά**

Άλλη μια κατηγορία ζώων που όλο και συχνότερα αποτελούν κατοικίδια και συνιστάται η απομάκρυνσή τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αφού μπορεί συχνά να μεταδώσουν τη σαλμονέλλα, ένα βακτηριο επικίνδυνο τόσο για την έγκυο , όσο και για τα μικρά παιδιά (κάτω των 5 ετών).

Σε κάθε περίπτωση συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τους κινδύνους και τα μέτρα πρόληψης που είναι απαραίτητα. Οποιοδήποτε κατοικίδιο θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά από τον κτηνίατρο και να είναι πλήρως εμβολιασμένο.

## **ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Η κατανάλωση καφέ αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια και ταυτόχρονα μια μορφή διασκέδασης τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα. Πόσο αθώα είναι όμως αυτή η συνήθεια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Η καφεΐνη, ουσία που περιέχεται στον καφέ, στο τσάι, στη σοκολάτα, σε «ενεργειακά» ροφήματα, στη σόδα και σε κάποια φάρμακα, διαπερνά τον πλακούντα ( δύναται δηλαδή να φτάσει στο κύημα) και δρα ως διεγερτικό, αλλά και ως διουρητικό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, καθώς και την αύξηση της διούρησης στο άτομο που την καταναλώνει. Ταυτόχρονα μπορεί να επιδράσει στο μοντέλο ύπνου και κινητικότητας του αναπτυσσόμενου εμβρύου.

Η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης έχει συσχετιστεί με αποβολές, εμβρυϊκές ανωμαλίες, χαμηλό βάρος γέννησης, πρόωρο τοκετό καθώς και υπογονιμότητα. Παρ' όλα αυτά τα αποτελέσματα μελετών σε ανθρώπους μέχρι σήμερα είναι αντικρουόμενα.

Οι περισσότεροι επιστημονικοί φορείς συνιστούν τον περιορισμό της κατανάλωσης καφεΐνης σε 150-300mg ημερησίως. Η περιεκτικότητα διαφέρει ανάλογα με το είδος, την ποικιλία και τον τύπο του καφέ ή του προϊόντος που περιέχει την καφεΐνη. Το Βασιλικό Κολλέγιο Μαιευτήρων Γυναικολόγων της Αγγλίας (RCOG) συνιστά την αποφυγή κατανάλωσης καφεΐνης στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και τον περιορισμό αυτής σε λιγότερα από 300 mg ημερησίως στα δύο τελευταία τρίμηνα.

Συνοψίζοντας, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η κατανάλωση καφεΐνης καλό είναι να αποφεύγεται ή διαφορετικά να περιορίζεται στην ελάχιστη δυνατή. Σε κάθε περίπτωση, ενημερώστε το Γυναικολόγο σας για τις συνήθειές σας, έτσι ώστε να τις τροποποιήσετε με γνώμονα την υγεία και την ασφάλεια του μωρού σας.

## **ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΛΛΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ**

Η περίοδος της εγκυμοσύνης αποτελεί αναμφισβήτητα σταθμό στη ζωή κάθε γυναίκας. Δεδομένου ότι αποτελεί μια φυσιολογική διαδικασία, δεν καταργεί το δικαίωμα της γυναίκας στη φιλαρέσκεια και την περιποίηση της εξωτερικής της εμφάνισης. Η περιποίηση των μαλλιών απασχολεί συχνά την έγκυο και αποτελεί αντικείμενο ερωτήσεων και αποριών προς το μαιευτήρα της.



### **Συμβαίνουν αλλαγές στα μαλλιά κατά τη διάρκεια της κύησης;**

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τροποποιείται ο κύκλος ανάπτυξης της τρίχας, λόγω των κυκλοφορούντων ορμονών. Συχνά η γυναίκα παρατηρεί τα μαλλιά της να είναι περισσότερα και οι τρίχες πιο χοντρές. Η τριχόπτωση επίσης περιορίζεται σημαντικά κατά τη διάρκεια της κύησης. Κάποιες φορές παρατηρούνται και αλλαγές στο σχήμα της τρίχας (περισσότερο σγουρά μαλλιά), χωρίς να είναι κατανοητός ο ακριβής μηχανισμός που οδηγεί σε αυτή την αλλαγή.

### **Είναι ασφαλείς οι βαφές για την έγκυο και το μωρό;**

Δεν υπάρχουν πολλά δεδομένα στη διεθνή βιβλιογραφία σχετικά με την ασφάλεια και τη χρήση βαφών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Παρ' όλα αυτά είναι γνωστό ότι υπάρχει μια απορρόφηση της βαφής διαμέσου του δέρματος της κεφαλής, η οποία ωστόσο είναι μικρή. Αν και η Αμερικάνικη Ένωση Μαιευτήρων Γυναικολόγων (ACOG) υποστηρίζει ότι πιθανώς οι βαφές μαλλιών είναι ασφαλείς στην εγκυμοσύνη, λόγω ακριβώς της μικρής τους απορρόφησης, υπάρχει διάσταση απόψεων μεταξύ των μαιευτήρων σε αυτό το θέμα. Στο πρώτο τρίμηνο, που αποτελεί ευαίσθητη περίοδο λόγω της οργανογένεσης, καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση βαφών.

Ανεξάρτητα από την απορρόφηση διαμέσου του δέρματος, οι περισσότερες βαφές έχουν και έντονη οσμή λόγω των χημικών συστατικών τους, που επίσης μπορεί να βλάψουν το κύημα. Συνιστάται η αποφυγή βαφών και προϊόντων περιποίησης που περιέχουν αμμωνία, η οποία έχει έντονη οσμή.

### **Είναι οι ανταύγειες ασφαλέστερες;**

Οι ανταύγειες, λόγω της διαδικασίας που ακολουθείται, θεωρούνται ασφαλέστερες. Το προϊόν τοποθετείται σε απόσταση από το θύλακα της τρίχας και παράλληλα καλύπτεται με ειδική μεμβράνη, γεγονός που περιορίζει τόσο την απορρόφηση όσο και τη διάχυση μιας έντονης οσμής. Υπάρχουν επίσης φυτικές βαφές στο εμπόριο, που είτε δεν περιέχουν χημικά, είτε περιέχουν σε μικρότερη περιεκτικότητα. Αυτές οι βαφές επίσης θεωρούνται ασφαλέστερες από τις μόνιμες βαφές. Οι βαφές χένας συγκαταλέγονται στις φυτικές βαφές.

### **Η Αμερικάνικη Ένωση Εγκυμοσύνης (APA) συνιστά:**

- Αποφύγετε τη βαφή μαλλιών στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Ολοκληρώστε τη διαδικασία σε καλά αεριζόμενο χώρο.
- Μην αφήνετε τη βαφή περισσότερο χρόνο απ'ότι χρειάζεται.
- Ξεπλύνετε το κεφάλι σας με άφθονο νερό μετά την ολοκλήρωση της βαφής.
- Φορέστε γάντια εάν βάφετε τα μαλλιά σας η ίδια.
- Μην βάφετε ποτέ τα βλέφαρα και τις βλεφαρίδες.

**Αν είστε έγκυος και εργάζεστε σε κομμωτήριο:**

- Αποφύγετε την πολύωρη ορθοστασία.
- Χρησιμοποιείτε γάντια μιας χρήσης και προστατευτική μάσκα.
- Φροντίστε ο χώρος εργασίας σας να αερίζεται επαρκώς.
- Μην έχετε φαγητό και νερό εκτεθειμένα στο χώρο εργασίας.

Δεν χρειάζεται να αλλάξετε σαμπουάν και προϊόντα περιποίησης μαλλιών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, εάν αυτά αποτελούν κοινά προϊόντα του εμπορίου. Αν χρησιμοποιείτε κάποιο ειδικό φαρμακευτικό προϊόν, συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τη χρήση του όσο είστε έγκυος. Εάν τα προϊόντα που χρησιμοποιείτε έχουν έντονο και δύσκολα ανεκτό άρωμα, χρησιμοποιείτε προϊόντα χωρίς άρωμα.

Κάθε εγκυμοσύνη είναι διαφορετική. Συζητήστε με το γιατρό σας τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες σας και σίγουρα εκείνος, γνωρίζοντας το ιστορικό σας και παρακολουθώντας την εγκυμοσύνη σας, μπορεί να σας συμβουλευτεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

## **ΠΟΤΕ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΝΑ ΚΙΝΕΙΤΑΙ**

Για εκείνες που γίνεστε μανούλες πρώτη φορά περίπου στην 20<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης θα αντιληφθείτε δειλά τα πρώτα σκιρτήματα του εμβρύου, τα οποία με την πρόοδο της εγκυμοσύνης θα γίνονται όλο και πιο έντονα. Για τις πολυτόκες αυτό θα συμβεί περίπου μετά τη 18<sup>η</sup> εβδομάδα της εγκυμοσύνης.

## **ΝΑΥΤΙΑ ΚΑΙ ΕΜΕΤΟΣ**

Είναι συχνό στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης η έγκυος να παραπονείται για πρωινή αδιαθεσία, ναυτία, τάση ή ακόμα και έμετο. Οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στον οργανισμό αποτελούν και την αιτία των παραπάνω συμπτωμάτων. Συνιστάται: αποφυγή πολύ υδαρών τροφών, αποφυγή του καφέ, αποφυγή έντονων οσμών και οπτικών ερεθισμάτων, να τρώτε αργά, να μην ξαπλώνεται απευθείας μετά τη λήψη τροφής, να καταναλώνετε υγρά προς αποφυγή της αφυδάτωσης (οχι μεγάλες ποσότητες απότομα, αλλά μικρές σε τακτικά διαστήματα), κάντε μικρά πιο συχνά γεύματα, καταναλώστε υδατάνθρακες, ξεκουραστείτε. Το τζίντζερ (πιπερόριζα) μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα και είναι ασφαλές είτε σε φυσική μορφή, είτε σε μορφή σκευασμάτων. Αν παρ' όλα αυτά τα συμπτώματα επιδεινώνονται, η λήψη υγρών και τροφής είναι αδύνατη, αισθάνεστε αδύναμη ενημερώστε το γιατρό προκειμένου να χορηγήσει κάποιο φαρμακευτικό σκεύασμα. Σε σπάνιες περιπτώσεις χρειάζεται νοσηλεία προκειμένου να γίνει ενδοφλέβια λήψη υγρών και φαρμακευτικής αγωγής. Τα συμπτώματα υποχωρούν σταδιακά μετά το τέλος του πρώτου τριμήνου.

## **ΚΑΟΥΡΕΣ**

Με την πρόοδο της κύησης πολλές γυναίκες παραπονιούνται για καούρες. Όχι, δε βγάζει μαλλιά το παιδί. Η μήτρα μεγαλώνει σε μέγεθος πιέζοντας το στομάχι, προκαλώντας παλινδρόμηση όξινων υγρών. Γενικά: κάντε μικρά συχνά γεύματα, αποφύγετε τις πικάντικες και ιδιαίτερα όξινες τροφές, μην ξαπλώνετε αμέσως μετά τη λήψη τροφής, ξαπλώστε στο πλάι ή με τον κορμό σε δυο μαξιλάρια. Υπάρχουν σκευάσματα που βοηθούν στην αντιμετώπιση αυτού του συμπτώματος. Συμβουλευθείτε το γιατρό.



## **ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ**

Οι μεταβολές που συμβαίνουν στο σώμα σας, μπορεί να επηρεάσουν και την κινητικότητα του εντέρου οδηγώντας σε δυσκοιλιότητα. Συχνά σε συνδυασμό με τη λήψη σκευασμάτων σιδήρου και ασβεστίου η δυσκοιλιότητα είναι έντονη και ενοχλητική. Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε ίνες, καταναλώστε αρκετά υγρά, αποφύγετε τροφές με στυπτικές ιδιότητες (ρύζι, καρότο,μήλο). Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη δυσκοιλιότητα. Αν τα συμπτώματα παραμένουν συμβουλευθείτε το γιατρό σας για φαρμακευτική βοήθεια.

## **ΣΕ ΠΟΙΑ ΘΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΝΑ ΚΟΙΜΑΜΑΙ**

Με την πρόοδο της κύησης και την αύξηση του μεγέθους της μήτρας η ανεύρεση μιας βολικής στάσης στον ύπνο γίνεται δυσκολότερο. Συνιστάται η έγκυος να μην κοιμάται ανάσκελα, γιατί σε αυτή τη θέση πιέζεται από τη μήτρα ένα μεγάλο αγγείο(κάτω κοίλη φλέβα), γεγονός που μπορεί να προκαλέσει βραδυκαρδία στην ίδια, πτώση της αρτηριακής πίεσης και δυσφορία. Το αριστερό πλάι είναι η καλύτερη θέση να ξαπλώσει η έγκυος.

## **ΘΑ ΕΜΦΑΝΙΣΩ ΡΑΓΑΔΕΣ;**

Αν και η εμφάνιση ραγάδων είναι συχνή λόγω της κοιλιακής διάτασης, δεν είναι απαραίτητο ότι θα εμφανιστούν σε όλες τις γυναίκες. Ενυδατώστε το δέρμα σας με κρέμες αφού συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Το αμυγδαλέλαιο επίσης μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή του σχηματισμού τους.

## **ΕΜΦΑΝΙΣΑ ΜΙΑ ΚΑΦΕ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ;**

Είναι συχνό και απολύτως φυσιολογικό φαινόμενο (linea nigra). Οφείλεται στις ορμονικές μεταβολές που διεγείρουν την παραγωγή μελανίνης. Πιο σπάνια εμφανίζεται μια σκουρόχρωμη περιοχή στο πρόσωπο της εγκύου ( μητρικό χλόασμα). Όλα αυτά μετά το πέρας της εγκυμοσύνης εξασθενούν και σταδιακά συνήθως εξαφανίζονται. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο και χρησιμοποιήστε αντιηλιακό στο πρόσωπο και το σώμα.

### **Η ΚΕΝΩΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΥΣΧΕΡΗΣ ΛΟΓΩ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΩΝ**

Αποτελεί επίσης συχνό πρόβλημα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης που οφείλεται στις πιέσεις που ασκούνται από τη μήτρα, στη μείωση της κινητικότητας του εντέρου, τις ορμονικές μεταβολές και τη δυσκοιλιότητα. Αίσθημα καύσου, πόνος ακόμα και αίμα μπορεί να συνοδεύει την εμφάνισή τους. Συχνά χλιαρά ντους, κατανάλωση νερού, αποφυγή έντονης εκούσιας προσπάθειας για κένωση, κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ίνες είναι τα μέτρα που μπορούν να βοηθήσουν. Υπάρχουν φαρμακευτικές κρέμες συμβατές με την εγκυμοσύνη που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για ανακούφιση της συμπτωματολογίας, κατόπιν συνεννόησης με το γιατρό.

### **ΔΕΝ ΑΚΟΥΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ**

Καταναλώστε κάτι γλυκό, ξαπλώστε στο πλάι και παρακολουθείστε τις κινήσεις. Αν και πάλι δεν γίνουν αντιληπτές οι κινήσεις ή σας απασχολεί το μοτίβο αυτών (διαφορετικό σε σχέση με το συνηθισμένο) ενημερώστε τον ιατρό.

### **ΕΧΩ ΑΥΞΗΜΕΝΑ ΚΟΛΠΙΚΑ ΥΓΡΑ**

Αυτό είναι κάτι συνηθισμένο στην κύηση. Το Ph του κόλπου αλλάζει επιφέροντας αλλαγές και στα κοιλικά υγρά. Αν παρατηρήσετε κάποια δυσάρεστη οσμή ή περίεργο χρώμα στα υγρά, εμφανίσετε συμπτωματολογία (κνησμός, πόνος) ενημερώστε το γιατρό σας. Πιθανώς να γίνει καλλιέργεια κοιλικού εκκρίματος για να διαπιστωθεί αν υπάρχει κάποιο μικρόβιο και να αντιμετωπιστεί κατάλληλα.

## ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΩ ΤΗ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΑΛΩ

### ΜΕΣΑ

Αν δεν υπάρχει κάποια άλλη οδηγία από το ιατρό, μετά την 32<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης, καλό είναι να αρχίσετε να ετοιμάζετε τη βαλίτσα σας.

#### Για τη μαμά...

- Πλάνο τοκετού ( birth plan)
- Επιθεματα υγείας (σερβιετετες μεγαλης ροής)
- Επιθέματα στήθους
- Προσωπικα είδη υγιεινής(οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, σαμπουάν, αφρόλουτρο)
- Καλλυντικά
- Στηθόδεσμοι θηλασμού
- Εσώρουχα
- Νυχτικό και πυτζάμες (που ανοίγουν μπροστά)
- Συσκευή για μουσική (mp3, ipod)
- Μάσκα ύπνου

#### Για το μπαμπά...

- Συσκευή για μουσική (mp3, ipod)
- Φωτογραφική μηχανή/βιντεοκάμερα
- Ρούχα για της ημέρες που θα παραμείνει στο μαιευτήριο
- Πυτζάμες-φόρμες για τη διανυκτέρευση
- Τοποθέτηση καθίσματος αυτοκινήτου

#### Για το μωρό σας...

- Φορμάκι εξόδου
- Σκουφάκι
- 5-6 πάνες

#### Για να δηλώσετε το μωρό σας...

- Φωτοτυπίες ταυτότητας γονέων
- Ληξιαρχική πράξη γάμου\*
- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης\*
- ΑΜΚΑ και των δύο γονέων
- ΑΦΜ και των δύο γονέων

\*τελευταίου εξαμήνου

\*\*η δήλωση πρέπει να γίνει εντός 10 ημερών από τη γέννηση

## ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΟΤΙ ΓΕΝΝΑΩ



Αυτό θα αποτελεί και το μεγαλύτερο άγχος σας όταν ο καιρός πλησιάζει. Μην ανησυχείτε. Ο γιατρός θα σας ενημερώσει αναλυτικά όταν πλησιάζει η ώρα για τα σημάδια τα οποία θα πρέπει να σας κινητοποιήσουν. Σε γενικές γραμμές:

- Συσπάσεις (πετρώματα) της μήτρας που έρχονται και φεύγουν ανά πέντε-δέκα λεπτά ή συχνότερα και συνοδεύονται από αίσθημα πίεσης προς τα κάτω.
- Βλέννη με πρόσμιξη αίματος που εκρέει από τον κόλπο.
- Μεγάλη ποσότητα ζεστού διαφανούς υγρού (νερά).

αποτελούν τις πιο συνηθισμένες ενδείξεις ότι ο τοκετός ξεκινάει. Με ψυχραιμία καλέστε τον ιατρό, ενημερώστε τον και εκείνος θα σας κατευθύνει.

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι σημαντική μια ισορροπημένη και πλούσια διατροφή, που θα εξασφαλίσει την καλή υγεία τόσο της μητέρας, όσο και του εμβρύου. Σίγουρα οι θερμιδικές ανάγκες αυξάνονται ( περίπου 150 θερμίδες/ημέρα στο πρώτο και 350 θερμίδες/ημέρα στο δεύτερο και τρίτο τρίμηνο), χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι η έγκυος πρέπει «να τρώει για δύο».

- Δεν ενδείκνυται η κατανάλωση ροκφόρ, camembert, τυριών που περιέχουν μούχλα και τυριών blue cheese.
- Προτιμάτε τα κίτρινα σκληρά τυριά χαμηλών λιπαρών.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνετε θα πρέπει να είναι προϊόντα υψηλής παστερίωσης.
- Δεν ενδείκνυται η κατανάλωση συκωτιού και προϊόντων αυτού λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη Α.
- Τα κρέατα πρέπει να καταναλώνονται καλοψημένα και όχι μετρίως ή καθόλου ψημένα
- Απαγορεύεται η κατανάλωση «πατέ» στην εγκυμοσύνη, ακόμα και τα πατέ λαχανικών.
- Αντενδείκνυται η κατανάλωση μεγάλων ψαριών που βρίσκονται σε ανοιχτές θάλασσες, όπως ο καρχαρίας, ξιφίας λόγω της περιεκτικότητας σε βαρέα μέταλλα που μπορεί να είναι τοξικά για το έμβρυο.
- Περιορίστε την κατανάλωση τόνου και σολωμού κατά τη διάρκεια της κύησής σας.
- Τα οστρακοειδή και το σούσι πρέπει να αποφεύγονται γιατί είναι δύσκολο να μαγειρευτούν καλά στο εσωτερικό τους.
- Τα αυγά πρέπει να καταναλώνονται καλομαγειρεμένα και όχι ωμά ή μερικώς μαγειρεμένα.
- Αποφύγετε τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα.
- Τα ωμά φρούτα και λαχανικά πρέπει να πλένονται πολύ σχολαστικά και όχι στον ίδιο πάγκο και με τα ίδια σκέυη που λίγο πριν προετοιμάστηκε ωμό κρεας. Μια καλή μέθοδος είναι η εμβύθισή τους σε μια λεκάνη με νερό και ξύδι και το σχολαστικό πλύσιμο μετά.

