



Επιστημονική επιμέλεια:

Δρ Αλέξανδρος Καλογερόπουλος,
MRCOG, Μαιευτήρας

Εγκυμοσύνη

Πρακτικός οδηγός με συμβουλές και οδηγίες





Εγκυμοσύνη

Πρακτικός οδηγός με συμβουλές και οδηγίες





Συμβουλές από ειδικούς

- Προγεννητική φροντίδα
- Φροντίζοντας τον μπαμπά
- Η νέα άφιξη

Ένας οδηγός που
θα σας βοηθήσει
σε όλη την εγκυμοσύνη:
Από τη σύλληψη μέχρι
τη γέννηση του μωρού σας

Εγκυμοσύνη

Πρακτικός οδηγός με συμβουλές και οδηγίες



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:

PREGNANCY. THE BEGINNER'S GUIDE

Από τις Εκδόσεις Dorling Kindersley,
Λονδίνο 2014**ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ:** Εγκυμοσύνη.

Πρακτικός οδηγός με συμβουλές και οδηγίες

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Shaoni Bhattacharya,
Claire Cross, Elinor Duffy, Kate Ling,
and Susannah Marriott**ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:** Bryony Fripp**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:** Χριστίνα Μανιά**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:**Αλέξανδρος Καλογερόπουλος,
MRCOG, Μαιευτήρας**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ:**

Έλενα Ντούβου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Ελένη Σταυροπούλου

© Dorling Kindersley Limited, 2014

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., 2015

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2015

ISBN 978-618-01-0690-9

Τυπώθηκε στην Κίνα.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Σημείωση:

Αυτό το βιβλίο δεν προτίθεται να υποκαταστήσει την προσωπική ιατρική συμβουλή. Ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί τον γιατρό για κάθε θέμα που σχετίζεται με την υγεία και ιδιαίτερα όταν υπάρχουν συμπτώματα που μπορεί να απαιτούν διάγνωση ή ιατρική προσοχή. Παρότι θεωρούμε πως οι συμβουλές και οι πληροφορίες είναι ακριβείς και ίσχυαν τη στιγμή της εκτύπωσης αυτού του βιβλίου, ούτε οι συγγραφείς ούτε ο εκδότης αποδέχονται νομικές ευθύνες ή υπαιτιότητα για τυχόν λάθη ή παραλείψεις.





Περιεχόμενα

- 11 Εισαγωγή
- 12 Η διαδρομή
της εγκυμοσύνης σας

Κεφάλαιο 1

- 15 Ημερολόγιο εγκυμοσύνης
- 16 Μήνας 1
- 36 Μήνας 2
- 50 Μήνας 3
- 66 Μήνας 4
- 80 Μήνας 5
- 96 Μήνας 6
- 112 Μήνας 7
- 128 Μήνας 8
- 142 Μήνας 9

Κεφάλαιο 2

- 159 Η μεγάλη άφιξη

Κεφάλαιο 3

- 183 Γεια σου, μωράκι!

Κεφάλαιο 4

- 209 Σύντομος οδηγός
- 240 Λεξικό
- 246 Ευρετήριο
- 252 Ευχαριστίες





Τι ηρέγει να
αγοράσετέι

Πώς θα τα
βγάδετε γέρα
με τη χένναι

Εισαγωγή

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΣΑΣ



ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ! Αυτό το ταξίδι ξεκινάει χωρίς ούτε καν να το ξέρετε και τελειώνει με την ευτυχέστερη ημέρα της ζωής σας, την ημέρα που συναντάτε το μωρό σας. Όταν φτάσετε στον προορισμό σας ένα πράγμα είναι σίγουρο: η διαδρομή σας θα έχει αλλάξει για πάντα και με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ θα σας πάει σε παράξενα νέα μέρη, όπως είναι τα μαθήματα τοκετού. Θα πρέπει να συνηθίσετε σε άλλο στιλ ντυσίματος, ν' αλλάξετε τη διατροφή σας και να μάθετε μια γλώσσα που δεν είχατε ξανασυναντήσει. Το ταξίδι αυτό μπορεί να βάλει σε δοκιμασία τη σχέση σας με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, ωστόσο θα σας φέρει πιο κοντά από ποτέ.

Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ έχει, επίσης, αλλεπάλληλα συναισθηματικά σκαμpaneβάσματα. Οι ορμόνες σας είναι ανεξέλεγκτες εννέα μήνες, το σώμα σας δεν είναι πια δικό σας, ενώ πέφτετε συνεχώς από τον ενθουσιασμό στην εξάντληση και το αντίστροφο, καθώς η ζωή σας σταδιακά αλλάζει, έτσι ώστε να υποστηρίξει μια τεράστια και πρωτοφανή αλλαγή. Και μετά, ξαφνικά, έχετε να φροντίσετε ένα μικροσκοπικό ανθρωπάκι, που βασίζεται πάνω σας για τα πάντα και θα σας φέρει περισσότερη χαρά από όση θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ τι να κάνετε, τι να φάτε και πού να πάτε; Μην ψάχνετε αλλού τις απαντήσεις· αφήστε το *Εγκυμοσύνη: Οδηγός για αρχάριους* να γίνει ο μόνιμος συνοδός σας καθώς ταξιδεύετε σε αυτόν τον υπέροχο νέο κόσμο. Αυτό το βιβλίο θα είναι το κλειδί για να μπειτε σε αυτόν τον κόσμο, να καταλάβετε τι συμβαίνει, να ξέρετε τι έπεται και, το πιο σημαντικό, ν' απολαύσετε όσο το δυνατόν περισσότερο κάθε στιγμή. Δε θα υπάρξει άλλη πρώτη φορά, οπότε μη χάσετε ούτε στιγμή ανησυχώντας.

**Είστε
έγκυος!**

Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΣΑΣ



Μόλις ξεκινήσατε μια επική περιπέτεια, όπου κάθε βήμα σας οδηγεί πιο κοντά στη συνάντηση με το μωρό σας. Έχετε σαράντα εβδομάδες για να εξοικειωθείτε με όλα όσα σχετίζονται με αυτό!

ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Είστε έγκυος! Οι ορμόνες σας προετοιμάζονται.

Εβδομάδες 5-8

ΝΙΩΘΕΤΕ ΕΓΚΥΟΣ;

Πιθανόν έχετε πρωινές ναυτίες καθώς στο σώμα σας γίνονται σημαντικές αλλαγές. Ξεκουραστείτε, φάτε καλά και φροντίστε τον εαυτό σας.

Εβδομάδες 9-12

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΣ Βλέπετε και ακούτε το μωρό σας πρώτη φορά. Θα ελέγξουν αν όλα είναι καλά. Θα μάθετε, επίσης, την Πιθανή Ημερομηνία Τοκετού! Θα πάρετε μαζί σας μια φωτογραφία, ενώ μπορείτε να αρχίσετε να ανακοινώνετε το μεγάλο νέο.

Εβδομάδες 13-16

ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΕΓΚΥΟΣ Ίσως πλέον έχετε κοιλίτσα. Δεν μπορείτε πια να το κρατήσετε μυστικό! Ίσως χρειάζεστε νέα ρούχα.

**ΕΧΕΤΕ ΦΤΑΣΕΙ
ΣΤΑ ΜΙΣΑ**

ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ

Η

Εβδομάδες 17-21

ΥΠΕΡΗΧΟΣ ΕΙΚΟΣΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ο γιατρός ελέγχει αν το μωρό αναπτύσσεται σωστά καθώς θα το βλέπετε να κινείται. Το μωρό έχει μεγαλώσει και ίσως μάθετε το φύλο του!





Ημερολόγιο εγκυμοσύνης



Το ταξίδι ξεκινά

Ετοιμαστείτε για το ταξίδι της ζωής σας! Ακόμα και αν δε δείχνετε ή δεν αισθάνεστε διαφορετική, το σώμα σας είναι απασχολημένο με την προετοιμασία για τις νέες του δραστηριότητες.

* Πρόκειται για απογείωση

Τα επίπεδα της γυναικείας ορμόνης, των οιστρογόνων, που παράγονται από τις ωοθήκες σας αυξάνονται ταχύτατα τις πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης. Αυξάνει η ροή αίματος στα όργανα και γίνεται παχύτερη η εσωτερική κοιλότητα της μήτρας ώστε να δημιουργηθεί ευνοϊκό περιβάλλον για το εμφυτευμένο έμβρυο. Παράλληλα, παράγεται και η προγεστερόνη, ενώ τα οιστρογόνα ενεργοποιούν τους μαζικούς αδένες, κάνοντας το στήθος σας να είναι ασυνήθιστα ευαίσθητο και βαρύ ή να τσούζει. Το σώμα σας προετοιμάζεται για τον θηλασμό.

* Είναι σαν τζετ λαγκ

Τα επίπεδα της προγεστερόνης αυξάνονται μετά τη σύλληψη, ενεργοποιώντας πολλά από τα ενδεικτικά σημάδια της εγκυμοσύνης στο αρχικό στάδιο. Τις επόμενες λίγες εβδομάδες η προγεστερόνη παράγεται στο ωχρό σωματίο, στα ωοθυλάκια της ωοθήκης σας, που απελευθέρωσαν το ωάριο το οποίο τελικά γονιμοποιήθηκε. Η προγεστερόνη προκαλεί υπνηλία, η οποία συμβάλλει στην ανεξήγητη εξάντληση που ενδεχομένως νιώθετε. Επίσης, χαλαρώνει τους μυς και τους συνδέσμους επιτρέποντας έτσι στη μήτρα σας να διαταθεί. Η προγεστερόνη, σε τόσο υψηλά επίπεδα, επιβραδύνει τις μυϊκές συσπάσεις, που μεταφέρουν την τροφή προς το πεπτικό σύστημα, με

x2

Η ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

στη μήτρα σας έχει ήδη διπλασιαστεί.
Η καρδιά σας δουλεύει σκληρά για να υποστηρίξει και τους δυο σας.

78%

ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

υποφέρουν από χαμηλό ως μέτριο προγεννητικό ψυχολογικό άγχος (αγωνία).

αποτέλεσμα να καθυστερεί η επεξεργασία της τροφής. Αυτό είναι ευνοϊκό για την εγκυμοσύνη σας, αφού οι θρεπτικές ουσίες δε χρειάζεται να απορροφηθούν όλες στο αίμα, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε δυσπεψία, καούρες, αέρια και δυσκοιλιότητα. Η προγεστερόνη αυξάνει την τραχηλική βλέννα, που περιβάλλει με ασφάλεια το μωρό σας μέσα στη μήτρα σας. Είναι όλα έξυπνα φτιαγμένα!

* Το τεστ βγήκε θετικό

Η ανθρώπινη χοριακή γοναδοτροπίνη (hCG) αρχίζει να παράγεται από το έμβρυο μετά την εμφύτευσή του στη μήτρα, μία περίπου εβδομάδα μετά τη σύλληψη. Κορυφώνεται μέχρι το τέλος του πρώτου τριμήνου και μετά μειώνεται σταδιακά. Αυτή είναι η ορμόνη που ενεργοποιεί το θετικό αποτέλεσμα σε ένα τεστ εγκυμοσύνης. Χάρη σε αυτήν, παράγονται αρκετά οιστρογόνα και προγεστερόνη, προκειμένου να προστατευτεί και να τρέφεται το έμβρυο μέχρι να δημιουργηθεί ο πλακούντας και να αναλάβει εκείνος δράση.

* Πάνω από το όριο ταχύτητας

Ο μεταβολισμός σας επιταχύνεται, για να υποστηρίξει τις πρόσθετες απαιτήσεις των οργάνων σας καθώς και του μωρού, που αναπτύσσεται. Η καρδιά σας χτυπάει ταχύτερα για να στείλει αίμα σε κάθε όργανο, ενώ αναπνέετε πιο γρήγορα προκειμένου να παρέχετε θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο στο μωρό σας.





Ταξιδεύοντας μαζί

Η εγκυμοσύνη μπορεί να είναι μια αγωνιώδης περιπέτεια και για τους δύο συντρόφους, ακόμα και αν την προγραμματίζατε πολύ καιρό. Ετοιμαστείτε για συναισθηματικές μεταπτώσεις, από την απόλυτη χαρά στην ανασφάλεια, και στους δυο σας.

* Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο και όχι μόνο

Οι ορμονικές αλλαγές είναι στο απόγειό τους τώρα. Για την ακρίβεια, η εγκυμοσύνη στο αρχικό στάδιο μοιάζει σαν το πιο βαρύ Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο. Η απογείωση των ορμονών μπορεί να σας κάνει να νιώθετε κακόκεφες, πρησμένες, ευερέθιστες και να ξεσπάτε σε κλάματα χωρίς λόγο. Και μόνο να το γνωρίζετε αυτό κάνει την κατάσταση πιο ανεκτή και μπορεί να βοηθήσει τον σύντροφό σας να σας συμπαρασταθεί. Είναι οι ορμόνες σας, δεν άλλαξε η προσωπικότητά σας! Μόλις τα επίπεδα των ορμονών ισορροπήσουν από τη δωδέκατη εβδομάδα και μετά, το ίδιο θα συμβεί και με τα συναισθήματά σας.

* Δρόμος μεγάλων αποστάσεων

Εσείς και ο σύντροφός σας έχετε πολλά σημαντικά θέματα να αντιμετωπίσετε -δουλειά, χρήματα, φροντίδα παιδιού- αλλά δεν χρειάζεται να ανταποκριθείτε σε όλα τώρα. Έχετε και οι δύο αρκετούς μήνες για να συνηθίσετε στην ιδέα του παιδιού. Αν το επιθυμείτε, οργανώστε τον χρόνο σας ώστε να συζητάτε διεξοδικά τα θέματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΚΡΑΤΑΤΕ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ για να καταγράφετε ευχάριστες αλλά και δύσκολες ημέρες και ό,τι άλλο σας βοηθάει να διαχειριστείτε την κατάσταση.



ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ να τρώτε μπρόκολα για να εξασφαλίσετε φυλλικό οξύ, βιταμίνη Α και ασβέστιο.

* Οι νέοι σας ρόλοι

Αν και είναι νωρίς, είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τι περιμένετε από την οικογενειακή ζωή. Φέρτε στο μυαλό σας τα παιδικά σας χρόνια, σκεφτείτε τι θυμάστε με αγάπη, τι θα θέλατε να ήταν διαφορετικό, τι θετικό θα πέρνατε από τους άλλους γονείς.

* Να είστε ειλικρινής

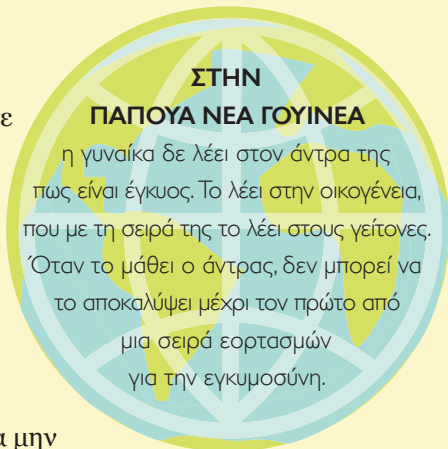
Είναι προτιμότερο τις πρώτες εβδομάδες να μην προσποιείστε πως όλα είναι μια χαρά. Κάποιες ημέρες θα θεωρείτε την εγκυμοσύνη κακή ιδέα, μια και πολύ λίγοι γονείς νιώθουν απόλυτα έτοιμοι. Το πρώτο μαιευτικό ραντεβού, η κόπωση, η επιθυμία να μοιραστείτε το γεγονός, η ανησυχία για το οικονομικό είναι θέματα που μπορείτε να συζητήσετε με τον σύντροφό σας.

* Να περιμένετε το αναπάντεχο

Είναι οι αντιδράσεις σας ως προς την εγκυμοσύνη οι αναμενόμενες; Ενδεχομένως, η αντίδραση του συντρόφου σας να μην ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας. Το να γίνει κάποιος γονιός συμπεριλαμβάνει και το να ανακαλύπτει τον σύντροφό του. Μαθαίνει πώς διαχειρίζεται τις αλλαγές στη ζωή και τις ευθύνες. Ίσως πρέπει και οι δυο να μάθετε να δείχνετε κατανόηση, να έχετε υπομονή και να βελτιώνετε συζητώντας.

* Προγραμματίζοντας το πρώτο σας ραντεβού

Σημειώστε όλες τις απορίες σας για το πρώτο ραντεβού και μη διστάσετε να ρωτήσετε τον γιατρό και τη μαία σας.





Το σπερματοζώαριο αποφασίζει για το φύλο του μωρού, ανάλογα με το χρωμόσωμα που μεταφέρει.

Μια ιστορία αγάπης

Αν νομίζατε πως το να ερωτευτείτε τον σύντροφό σας ήταν μια απίστευτη περιπέτεια, τότε ο έρωτας πραγματικά σοβαρεύει όταν το ωάριο συναντήσει το σπερματοζώαριο. Μόλις σε επτά ημέρες, αυτά ενώνονται και δημιουργούν ένα νέο άτομο.

* Όταν το αγόρι συναντά το κορίτσι

Όταν το ωάριο και το σπερματοζώαριο συναντηθούν στις σάλπιγγές σας, γίνονται ένα και δημιουργούν ένα νέο κύτταρο, το ζυγωτό, στο οποίο έχει αναμειχθεί το γενετικό υλικό (DNA) που μεταφέρει το καθένα από τα δύο. Εδώ τα είκοσι τρία σας χρωμοσώματα ενώνονται με τα αντίστοιχα είκοσι τρία του συντρόφου σας και σχηματίζουν ένα κύτταρο με σαράντα έξι χρωμοσώματα. Το φύλο του μωρού σας καθώς και το μοναδικό του παρουσιαστικό και ο χαρακτήρας καθορίζονται ολοκληρωτικά από τη συνάντηση και την ανάμειξη του αρσενικού και του θηλυκού DNA.

* Κάτι μαγικό συμβαίνει

Τις πρώτες δώδεκα ώρες της ζωής του το ζυγωτό παραμένει ένα μονό κύτταρο. Αρχίζει να κατεβαίνει προς τις σάλπιγγές σας με τη βοήθεια κάτι μικροσκοπικών στοιχείων που μοιάζουν με τρίχες και ονομάζονται κροσσοί, οι οποίοι το σπρώχνουν προς τη μήτρα σας. Στις τριάντα περίπου ώρες του ταξιδιού του το ζυγωτό χωρίζεται σε δύο μέρη, ενώ σε δεκαπέντε ακόμα

Γραμμή προόδου του μωρού: Τώρα έχει ολοκληρωθεί κατά 10%.

ΕΞΕΛΙΞΗ

10%

20%

30%

40%

50%

ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ ΗΜΕΡΑ το έμβρυο έχει δώδεκα κύτταρα. Σε λίγες εβδομάδες θα δημιουργήσει ένα άθροισμα κυττάρων και θα έχει σαράντα έξι χρωμοσώματα.



ΠΟΣΟ ΜΕΓΑΛΟ ΕΙΝΑΙ; Το μωρό σας έχει μέγεθος παπαρουνόσπορου.

ώρες αυτά τα δύο κύτταρα χωρίζονται σε τέσσερα. Αφού περάσουν εβδομήντα δύο ώρες από τη γονιμοποίηση, αυτά τα τέσσερα χωρίζονται σε οκτώ και έτσι το αρχικό χαλαρό άθροισμα κυττάρων έχει γίνει μια συμπαγής μπάλα. Αυτή η διαδικασία της διαίρεσης των κυττάρων συνεχίζεται ξανά και ξανά, μέχρι να δημιουργήσει ένα άθροισμα περίπου εκατό κυττάρων, που αποκαλείται βλαστοκύστη. Σε αυτό το στάδιο δημιουργείται μια κοιλότητα μέσα στη βλαστοκύστη και τα κύτταρά της χωρίζονται για να σχηματίσουν δύο δομές: ένα εξωτερικό περίβλημα σαν κέλυφος και μια εσωτερική κυτταρική μάζα.

* Γεια σου, μωρό

Πέντε ημέρες μετά τη σύλληψη, η βλαστοκύστη φτάνει στη μήτρα σας, όπου επιβραδύνει την πορεία της και κυλάει κατά μήκος του βλεννογόνου της. Γύρω στην έκτη ημέρα το εξωτερικό περίβλημα των κυττάρων εισχωρεί στην κοιλότητα της μήτρας (εμφύτευση). Καθώς εμφυτεύεται η βλαστοκύστη, εκκρίνει την ορμόνη hCG, που δίνει εντολή στον οργανισμό σας να παράγει οιστρογόνα και προγεστερόνη για τις πρώτες δώδεκα εβδομάδες της κύησης. Τρεις ημέρες μετά, η εμφύτευση έχει ολοκληρωθεί. Έχοντας εισχωρήσει με ασφάλεια στη μήτρα, η εσωτερική κυτταρική μάζα της βλαστοκύστης θα εξελιχθεί σε έμβρυο, ενώ το εξωτερικό της περίβλημα θα σχηματίσει τον πλακούντα.

%

60%

70%

80%

90%

100%



Την τέταρτη εβδομάδα το μωρό σας είναι τέσσερα χιλιοστά.

Τα κύτταρα πίνουν δουλειά

Βαθιά μέσα στη μήτρα σας ένα έμβryo είναι απασχολημένο για να αναπτυχθεί από ένα μικροσκοπικό άθροισμα κυττάρων. Στο τέλος της τέταρτης εβδομάδας, έχει τη δική του καρδιά, που χτυπάει.

* Ασφαλίστε τις αποσκευές

Μετά την εμφύτευση, αρχίζει να σχηματίζεται από το εξωτερικό περίβλημα της βλαστοκύστης ο αμνιακός σάκος δημιουργώντας έτσι ένα προστατευτικό περίβλημα γύρω από το μωρό σας, που μεγαλώνει. Ο σάκος γεμίζει με αμνιακό υγρό για να κρατάει το μωρό σας ζεστό και ενυδατωμένο, ενώ απορροφά και τους κραδασμούς. Περιβάλλεται από ένα άλλο προστατευτικό περίβλημα, που ονομάζεται χόριο. Μικρολάχνες βγαίνουν από εδώ και ριζώνουν στα τοιχώματα της μήτρας διεισδύοντας στην κυκλοφορία του αίματος, προκειμένου να μεταφέρουν θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο στο μωρό. Το χόριο αναπτύσσεται μέσα στον πλακούντα αλλά, μέχρι να σχηματιστεί ολοκληρωτικά, το έμβryo τρέφεται από τον λεκιθικό σάκο.

* Έτοιμοι για δράση

Η εμφυτευμένη βλαστοκύστη περιλαμβάνει μια εσωτερική ομάδα κυττάρων το καθένα από τα οποία έχει αναλάβει να δημιουργήσει ένα συγκεκριμένο μέρος του εμβρύου. Σε μια διαδικασία που λέγεται διαφοροποίηση, η οποία ξεκινάει την τρίτη εβδομάδα, η



ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΞΕΚΙΝΑΕΙ

πριν ακόμη διαπιστώσετε ότι έχετε καθυστέρηση! Το μωρό μεγαλώνει τρεις με τέσσερις εβδομάδες πριν.

10.000

Σε έναν μήνα το έμβρυο είναι δέκα χιλιάδες φορές μεγαλύτερο.

κυτταρική αυτή μάζα χωρίζεται σε τρία διακριτά στρώματα: το εξώδερμα, το μεσόδερμα και το ενδόδερμα. Τα κύτταρα γνωρίζουν ήδη αν θα γίνουν δέρμα, σκελετός ή όργανα και είναι έτοιμα να εκπληρώσουν τις μοναδικές και θαυμαστές λειτουργίες τους.

* Το εξωτερικό στρώμα

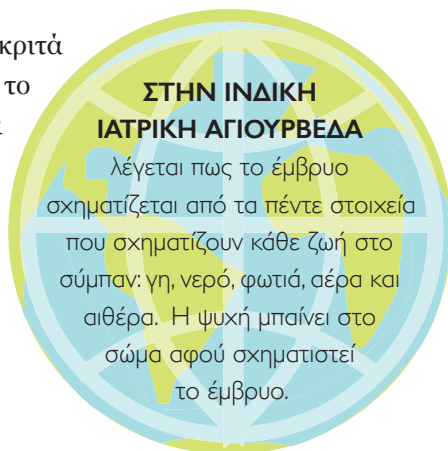
Τα κύτταρα του εξωδέρματος σχηματίζουν το εξωτερικό μέρος του μωρού σας, που αποτελείται από δέρμα και τρίχες συμπεριλαμβανομένων και των δερματικών κυττάρων, που δίνουν το χρώμα. Τώρα έχει καθοριστεί το χρώμα των μαλλιών και των ματιών του μωρού σας. Επίσης, σχηματίζονται το κεντρικό νευρικό σύστημα και τα αισθητήρια όργανα.

* Το μεσαίο στρώμα

Τα κύτταρα του μεσοδέρματος θα γίνουν ο σκελετός, οι μύες, η καρδιά, το κυκλοφορικό σύστημα, τα αναπαραγωγικά όργανα και οι νεφροί του μωρού σας. Σε αυτό το στρώμα θα δημιουργηθούν ο μυελός των οστών, το αίμα καθώς και το λίπος, τα οστά και οι χόνδροι.

* Το εσωτερικό στρώμα

Τα κύτταρα του ενδοδέρματος σχηματίζουν τα συστήματα του οργανισμού, το γαστρεντερικό, το αναπνευστικό και το ουροποιητικό σύστημα καθώς και όλα τα αντίστοιχα όργανα, όπως το συκώτι, το πάγκρεας, το στομάχι, τους πνεύμονες, το έντερο και την κύστη. Κάποια άλλα κύτταρα θα σχηματίσουν τα ωάρια και τα σπερματοζωάρια.



Ο απαραίτητος οδηγός στην εγκυμοσύνη

Περιμένετε το μωράκι σας! Η πιο σημαντική «περιπέτεια» της ζωής σας μόλις αρχίζει! Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένας αξιόπιστος οδηγός, που θα σας συντροφεύει από τη σύλληψη μέχρι τον τοκετό αλλά και μετά.



Περιλαμβάνει κεφάλαια, μήνα προς μήνα, που παρουσιάζουν την εξέλιξη της εγκυμοσύνης και τα στάδια ανάπτυξης του μωρού. Προσφέρει συμβουλές ώστε η μέλλουσα μαμά να τρέφεται σωστά, να αντιμετωπίζει τα συνήθη συμπτώματα της εγκυμοσύνης και να έχει την απαραίτητη σωματική και ψυχική υγεία, προκειμένου να απολαύσει κάθε στιγμή αυτής της θαυμαστής πορείας.



Περιέχει «οδηγό επιβίωσης» για τους μελλοντικούς μπαμπάδες, καθώς και όλες τις πρακτικές πληροφορίες που είναι απαραίτητο να γνωρίζουν οι γονείς για να υποδεχτούν το μωράκι τους.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr ✉ info@psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0690-9



9 786180 106909

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 15298