

το ημερολόγιο
της εγκυμοσύνης μου





Διατηρηθείτε σε φόρμα

Προτού μείνετε έγκυος, αλλά και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, είναι σημαντικό να είστε ιδιαίτερα προσεκτική με το βάρος σας. Καλό θα ήταν να μην είστε ούτε υπέρβαρα αλλά ούτε υπερβολικά αδύνατη· και οι δύο καταστάσεις μπορούν να αποτελέσουν ανασταλτικούς παράγοντες για τη σύλληψη και να σας δημιουργήσουν ενοχλήσεις κατά την εγκυμοσύνη. Αυτή την περίοδο οι απαιτήσεις του οργανισμού σας αυξάνονται και παρόλο που το σώμα σας είναι έτοιμο φτιαγμένο ώστε να ανταποκριθεί στις νέες ανάγκες, οι γυναίκες που διαθέτουν κανονικό βάρος έχουν συνήθως πιο εύκολη εγκυμοσύνη. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορείτε να απολαύσετε αυτή την περίοδο πολύ περισσότερο και να προσφέρετε στο μωρό σας το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα στη ζωή.

Αν μέχρι τώρα η συστηματική γυμναστική δεν ήταν στο πρόγραμμά σας, μπορείτε να συμβουλευτείτε το γιατρό ή τη μαία σας ώστε να ξεκινήσετε ένα ασφαλές πρόγραμμα άσκησης. Το γειτονικό γυμναστήριο ή η πισίνα που ίσως βρίσκεται κοντά στο σπίτι σας είναι πιθανόν να προσφέρουν ειδικά μαθήματα για εγκύους. Ειδάλλως, το περπάτημα αποτελεί εξαιρετική άσκηση.

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να κάνετε τις ασκήσεις για τους μύες του πυελικού εδάφους σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας. Αν δεν είστε σίγουρη για το πώς γίνονται, ζητήστε από το γιατρό σας να σας δώσει οδηγίες. Η εκγύμναση αυτών των μυών θα βοηθήσει στην υποστήριξη του βάρους του μωρού καθώς αυτό θα αναπτύσσεται. Επίσης, οι δυνατοί μύες της πύελου μειώνουν τις πιθανότητες να υποφέρετε από συχνουρία τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά τον τοκετό.



Υγιεινή διατροφή

Αν και πάντα πρέπει να τρέφεστε υγιεινά και να λαμβάνετε καθημερινά πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών, τώρα που είστε έγκυος η συνήθεια αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική. Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή με επαρκείς ποσότητες υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπαρών, μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών. Επίσης, η διατροφή σας θα πρέπει να είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας, η οποία ταλαιπωρεί συχνά τις εγκύους.

Συνιστάται η καθημερινή λήψη 400 mcg φολικού οξέος για τουλάχιστον τρεις μήνες πριν από τη σύλληψη καθώς και στα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης. Αυτή η ποσότητα μπορεί να λαμβάνεται από τα τρόφιμα –τα σκουροπράσινα λαχανικά με φύλλα, όπως το σπανάκι, αποτελούν καλή πηγή φολικού οξέος– αλλά οι περισσότερες γυναίκες παίρνουν συμπλήρωμα φολικού οξέος.

Τρόφιμα προς αποφυγή κατά την εγκυμοσύνη

Υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα που πρέπει να σταματήσετε να καταναλώνετε ακόμη και μόλις υποψιαστείτε ότι είστε έγκυος, καθώς μπορεί να βλάψουν το έμβρυο. Στα τρόφιμα αυτά συγκαταλέγονται τα εξής: μαγειρεμένα φαγητά που στη συνέχεια ψύχονται και τρώγονται κρύα. Τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως τα μαλακά τυριά και τα τυριά τύπου ροκφόρ. Κρέας που δεν είναι καλά ψημένο, αυγά που δεν είναι καλά βρασμένα, οστρακοειδή, εντόσθια και ξηροί καρποί σε μεγάλες ποσότητες. Επίσης, καλό θα ήταν να περιορίσετε τον καφέ, να μειώσετε ή να κόψετε το αλκοόλ και να σταματήσετε το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε το γιατρό σας και κάντε μια λίστα με όλα τα τρόφιμα που συνήθως θα τρώγατε, αλλά τώρα πρέπει να αποφύγετε.



Η εγκυμοσύνη αποτελεί για κάθε γυναίκα μια συγκλονιστική εμπειρία. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να φυλάξετε βαθιά στη μνήμη σας τους εννέα αυτούς μήνες που θα περιμένετε να γεννηθεί το μωράκι σας. Με το *Ημερολόγιο της εγκυμοσύνης μου* έχετε στα χέρια σας το ιδανικό εργαλείο: σε αυτό, θα μπορείτε να καταγράψετε το κάθε πολύτιμο λεπτό, από την πρώτη στιγμή που θα αντικρίσετε το μωρό σας στο υπερηχογράφημα μέχρι την πρώτη φορά που θα το νιώσετε να κινείται, αλλά και να διαβάσετε συμβουλές που θα σας προετοιμάσουν για την καινούργια σας ζωή.

**Ένα όμορφο ενθύμιο για σας και το παιδί σας!
Το τέλειο δώρο για κάθε μέλλουσα μητέρα!**



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

ISBN 978-960-274-865-7



ΚΩΔ. ΜΙΚΣΗΣ: 02751