



# Η ΒΙΒΛΟΣ *της* ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΔΕΙΓΜΑ  
ΒΙΒΛΙΟΥ  
ΔΩΡΕΑΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

**Αν Ντινς**

DCH, MFFP, MRCCP, MRCOG, Μαιευτήρας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

**Αλέξανδρος Καλογερόπουλος**

DFFP, MRCOG, Μαιευτήρας

**Ανδρέας Ζαχαριάδης**

Ψυχίατρος

Ο πιο πλήρης και ενημερωμένος οδηγός για την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα, γραμμένος από ειδικούς γυναικολόγους, μαιευτήρες, παιδίατρος, διατροφολόγους και γυμναστές.

ΠΛΗΡΩΣ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΗ  
& ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ  
ΕΚΔΟΣΗ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**Επιμέλεια έκδοσης:** Αν Ντινς  
**Υπεύθυνοι έκδοσης:** Κίρστεν Τσάμπαν, Άλισον  
 Μακόνοχι, Ντέμπι Μάσελγουαϊτ  
**Καλλιτεχνική επιμέλεια:** Έμιλι Κουκ  
**Φωτογραφία:** Τζουλις Σελμς

© Carroll & Brown Limited, 2003  
 Translated from the book originally produced  
 by Carroll & Brown Limited,  
 20 Lonsdale Road, Queen's Park,  
 London, NW6 6RD  
 © Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., 2005

**Μετάφραση:** Στέλλα Γερονικολού  
**Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:**  
 Αλέξανδρος Καλογερόπουλος,  
 DFFP, MRCOG, Μαιευτήρας,  
 Ανδρέας Ζαχαριάδης, Ψυχίατρος  
**Επιμέλεια:** Χρυσούλα Τσιρούκη, Βασιλική Κνήτου  
**Τυπογραφική επιμέλεια:** Άννα Μαράντη  
**Ατελιέ:** ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ  
**Σελιδοποίηση:** Ντίνα Αθανασοπούλου

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2005, 3.000 αντίτυπα  
 Πρώτη ανατύπωση: Μάιος 2006  
 Δεύτερη ανατύπωση: Ιούλιος 2007

ISBN 978-960-274-867-1

Τυπώθηκε στη Σιγκαπούρη

*Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.  
 Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, χρήση ή μεταβίβαση  
 με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό  
 ή άλλο, οποιονδήποτε μέρος της παρούσας έκδοσης  
 χωρίς την προηγούμενη έγκριση του εκδότη.*

*Σημείωση του εκδότη: οι πληροφορίες  
 που περιλαμβάνονται σ' αυτό το βιβλίο  
 δεν αποτελούν και δεν υποκαθιστούν ιατρικές  
 ή νομικές συμβουλές και οδηγίες ειδικών.  
 Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ακολουθήσετε  
 οποιαδήποτε θεραπεία ή άσκηση  
 που προτείνεται στο βιβλίο.*

Εισαγωγή 7

## ΜΕΡΟΣ Ι: Η ΑΠΑΡΧΗ ΜΙΑΣ ΘΑΥΜΑΣΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΜΙΑΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ	9
Το σπέρμα συναντά το ωάριο	10
Το ταξίδι προς τη μήτρα	14
Η κληρονομιά του μωρού σας	17
Οι αρχικές ενδείξεις της κύησης	19
Το σώμα σας κατά την κύηση:	
1ο τρίμηνο	24
Το σώμα σας κατά την κύηση:	
2ο τρίμηνο	27
Το μωρό από εβδομάδα σε εβδομάδα	30
Το σώμα σας κατά την κύηση:	
3ο τρίμηνο	52
Πώς θα γεννηθεί το μωρό σας	55

## ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ	59
Εσωτερικές αλλαγές	60
Εξωτερικές αλλαγές	63
Μπορεί να βλάψει το μωρό μου;	75
Καθημερινοί κίνδυνοι	78
Ασφάλεια στην εργασία	79
Ταξιδεύοντας με ασφάλεια	81

Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ	83
Απαραίτητες παροχές υπηρεσιών	84
Η πρώτη σας επίσκεψη στο γιατρό	87
Επόμενες επισκέψεις	91
Κυήσεις ειδικών κατηγοριών	93

ΕΝΝΕΑ ΜΗΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	97
Προσαρμόζοντας τη διαίτα σας	98
Ισορροπημένο διαιτολόγιο	101
Τα βασικά στοιχεία της διατροφής	106
Διατροφικοί κίνδυνοι	110

ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	113
Ετοιμαστείτε για άσκηση	114
Σχεδιάστε το πρόγραμμά σας	117
Τεχνικές χαλάρωσης	124

ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΣΑΣ	129	Επιπλοκές κατά την κύηση	252
Η φροντίδα του σώματος	130	Προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας	264
Η γκαρνταρόμπα των εγκύων	135	Επείγουσες περιπτώσεις	272
Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΓΕΝΝΗΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ	139	Αιμορραγία κατά την κύηση	275
Η ασφάλεια της μήτρας	140	Αποβολή	278
Οι αισθήσεις του μωρού σας	142		
Το δραστήριο μωρό σας	145		
Ο μηχανισμός έναρξης τοκετού	148		
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ Η ΕΡΩΤΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ	149	<b>ΜΕΡΟΣ IV: ΤΩΡΑ ΕΙΣΤΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</b>	
Η αντίδρασή σας στην κύηση	150	ΤΟ ΥΠΕΡΟΧΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ	281
Εσείς και ο σύντροφός σας	155	Πώς είναι το μωρό σας	282
Περιορίζοντας τις ανησυχίες σας σχετικά με τον τοκετό	159	Η φροντίδα του μωρού	286
Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ	161	Τι μπορεί να κάνει το μωρό σας	288
Πατέρας για πρώτη φορά	162	ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ	293
Επαναπροσδιορίζοντας τη σχέση σας	164	Βασικές γνώσεις για τη διατροφή του	294
Ο ρόλος σας κατά τον τοκετό	166	Ξεκινώντας το θηλασμό	297
Σκεφτείτε το μέλλον	170	Το τάισμα με το μπιμπερό	303
ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΟΣΩΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ	171	Ανταποκρίθείτε στις ανάγκες του	306
Μαθήματα ανώδυνου τοκετού	172	ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	319
Αποφασίστε πού θα γεννήσετε	174	Το σώμα σας μετά τη γέννα	320
Μέτρα υποστήριξης τοκετού	177	Απολαμβάνοντας τη μητρότητα	327
Ιατρικές επεμβάσεις και διαδικασίες	186	Υγιεινή διατροφή μετά τον τοκετό	331
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ	189	Ανακτώντας τη σιλουέτα σας	334
Αποφάσεις που αφορούν το μωρό	190	ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΓΟΝΕΪΚΟ ΡΟΛΟ ΣΑΣ	339
Οι πρώτες αγορές για το μωρό σας	195	Οι πρώτες ημέρες	340
Προετοιμασία για τον τοκετό	201	Ξεπερνώντας τις δυσκολίες	345
Παράταση της εγκυμοσύνης	208	Προσαρμοστείτε στη νέα ζωή	350
Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΩΔΙΝΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ	209	<b>ΜΕΡΟΣ V: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΟΧΕΙΑ</b>	
Η έναρξη του τοκετού	210	Προβλήματα της μητέρας και πώς αντιμετωπίζονται	356
Τα στάδια του τοκετού	215	Προβλήματα νεογνών	360
Ειδικές επεμβάσεις	227	Η υγεία και η ανάπτυξη του μωρού σας	367
Το μωρό μετά τον τοκετό	233	Μωρά που θέλουν ειδική φροντίδα	373
<b>ΜΕΡΟΣ III: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ</b>		Ανωμαλίες της διάπλασης	374
Προγεννητικός έλεγχος	236	Η απώλεια ενός μωρού	382
Γενετική συμβουλευτική	246	Ευρετήριο	384
Τοκετός με ιδιαιτερότητες	250	Ευχαριστίες	392

# Πώς να πάρετε βάρος υγιεινά

**Το ιδανικό θα ήταν να αρχίσετε την εγκυμοσύνη με ένα φυσιολογικό βάρος και να πάρετε λίγα κιλά ώστε να διατηρήσετε την υγεία του σώματός σας την περίοδο αυτή. Το ακριβές βάρος που θα αποκτήσετε εξαρτάται από διάφορους παράγοντες.**

Για να υπολογίσετε την ενδεχόμενη αύξηση του βάρους σας κατά την εγκυμοσύνη σας πρέπει να γνωρίζετε το δείκτη μάζας του σώματος σας (δίπλα παρατίθεται ο αντίστοιχος πίνακας).

## Ο δείκτης μάζας του σώματός σας

Σημειώστε το βάρος του σώματός σας πριν από την εγκυμοσύνη στην κάθετη στήλη του πίνακα και το ύψος σας στην οριζόντια. Το σημείο που τα δύο σημεία συγκλίνουν είναι ο δείκτης μάζας του σώματός σας. Η ανοιχτόχρωμη περιοχή του πίνακα δείχνει το ιδανικό εύρος τιμών.

- ♦ Αν ο ΔΜΣ είναι μικρότερος του 19, είστε λιποβαρής.
- ♦ Αν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ του 19 και του 26, έχετε σωστό βάρος.
- ♦ Αν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ του 27 και του 30, είστε υπέρβαρη.
- ♦ Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος του 30, είστε παχύσαρκη.

ΧΓΡ.	ΛΙΒ.	ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ																
		39	38	37	36	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27
92	203	39	38	37	36	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27
		39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27
89	196	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	28	27	27
		38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26
86	189	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26
		37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25
83	182	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25
		36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25
79	175	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25
		35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	24
76	168	35	34	33	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24
		35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23
73	161	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23
		34	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	22
70	154	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	21
		32	31	30	29	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21
67	147	32	31	30	29	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21
		31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21
64	140	30	29	28	27	26	26	25	24	24	24	23	23	22	22	21	21	20
		30	29	28	27	26	26	25	24	24	24	23	23	22	22	21	21	20
60	133	29	28	27	26	26	25	24	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20
		29	28	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19
57	126	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19
		28	27	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18
54	119	27	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18
		27	26	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
51	112	26	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17
		25	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16
48	105	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	16	16
		24	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	15
45	98	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	15	15
		23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14
41	91	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13
		22	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13
		21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	
		20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	
		20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	
		19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	
		19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	
		18	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	12	12	12	
		18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	12	12	12	12	
		17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	12	12	12	12	

ΜΕΤΡΑ	1,52	1,56	1,60	1,64	1,68	1,72	1,76	1,80	1,84				
ΠΟΔΙΑ	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	5,10	5,11	6,0





ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ
Λιγότερο από 19 (λιποβαρής)	12,5 ως 18 κιλά (28-40 λίβρες)
19-26 (φυσιολογική)	11,5 ως 16 κιλά (25-35 λίβρες)
27-30 (υπέρβαρη)	7 ως 11,5 κιλά (15-25 λίβρες)
30 και άνω (παχύσαρκτη)	7 κιλά (15 λίβρες) ή λιγότερο

Οι αριθμοί αυτοί αναφέρονται στο συνολικό σωματικό βάρος που θα πάρετε σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας. Έτσι δε θα ξέρετε αν φτάσατε το στόχο σας ως τη μέρα του τοκετού σας. Τα παραπάνω στοιχεία αφορούν γυναίκες που περιμένουν ένα μωρό. Αν περιμένετε δίδυμα ή τρίδυμα, μπορεί να πάρετε πολύ παραπάνω. Η μέση αύξηση βάρους για τις δίδυμες κήσεις είναι 15,5-20,5 κιλά, για τις τρίδυμες κήσεις είναι 20,5-23 κιλά και εξαρτάται και από τη διάρκεια της κύησής σας.

**Η αύξηση βάρους** Το παραπάνω σχεδιάγραμμα δίνει το συνιστώμενο βάρος ανάλογα με το δείκτη μάζας του σώματός σας. Να λάβετε υπόψη σας, όμως, πως οι δείκτες αναφέρονται σε μονόδυμη κύηση. Ο ρυθμός που θα παίρνετε βάρος ποικίλλει από εβδομάδα σε εβδομάδα. Δυστυχώς δε γνωρίζουμε ποια είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για να αυξηθεί το βάρος του σώματός σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Σύμφωνα με κάποιες έρευνες, αν παίρνετε πολύ μικρό βάρος στην αρχή της εγκυμοσύνης, έχει μικρότερη επίδραση στην ανάπτυξη του εμβρύου απ' ό,τι μια μικρή αύξηση βάρους κατά το 2ο ή 3ο τρίμηνο. Μερικές γυναίκες αποκτούν μεγάλο βάρος στην αρχή και λιγότερο αργότερα. Τίποτε από τα παραπάνω δεν είναι απαραίτητα ανθυγιεινό.

Πάντως, να θυμάστε πως τέτοιες αυξήσεις στο βάρος δεν αποτελούν κανόνα: οι γυναίκες που παίρνουν

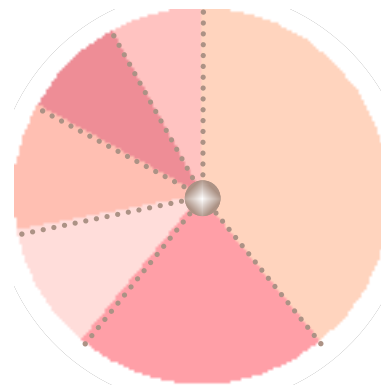
λιγότερο ή περισσότερο από το μέσο όρο μπορούν να γεννήσουν υγιή μωρά. Αν όμως έχετε μικρότερο ή μεγαλύτερο βάρος από το κανονικό, ίσως πρέπει να συμβουλευτείτε διατροφολόγο ή διαιτολόγο για να λάβετε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής. Στο κεφάλαιο 4 θα διαβάσετε περισσότερα για την υγιεινή διατροφή στην εγκυμοσύνη.

Δε χρειάζεται να ανησυχείτε υπερβολικά για το βάρος που

παίρνετε. Στη Βρετανία οι γιατροί έχουν πάψει να μετρούν το βάρος των εγκύων στις εξετάσεις ρουτίνας. Κατά τη γνώμη τους είναι πιο ουσιαστικό να ελέγχουν την ανάπτυξη του εμβρύου με τη μέτρηση του ύψους του πυθμένα της μήτρας (βλ. σελ. 91). Αν υπάρχει λόγος ανησυχίας, προχωρούν σε τακτικούς υπερηχογραφικούς ελέγχους.

#### ΠΩΣ ΚΑΤΑΝΕΜΕΤΑΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- ΕΜΒΡΥΟ 39%
- ΑΙΜΑ 22%
- ΑΜΝΙΑΚΟ ΥΓΡΟ 11%
- ΜΗΤΡΑ 11%
- ΠΛΑΚΟΥΝΤΑΣ 9%
- ΜΑΣΤΟΙ 8%



# ΠΑΡΑΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

**Η παράταση της εγκυμοσύνης για λίγες ημέρες θα σας δώσει παραπάνω χρόνο ξεκούρασης πριν από τον τοκετό. Μόνο το 5% των γυναικών γεννούν στην ώρα τους – η πλειονότητα γεννά λίγο αργότερα.**

Ο κύριος λόγος που δεν τηρούνται οι ημερομηνίες που έχουν θέσει οι γιατροί είναι γιατί υπολογίζονται με βάση την ημερομηνία της τελευταίας περιόδου σας. Το μωρό πρέπει να γεννηθεί δύο εβδομάδες πριν ή μετά την προβλεπόμενη ημερομηνία και για το λόγο αυτόν η εγκυμοσύνη σας θεωρείται παρατεταμένη μετά την 42η εβδομάδα.

Είναι επίσης συνηθισμένο να καθυστερεί το μωρό να γεννηθεί αν η μητέρα είναι πρωτοτόκη. Η πρώτη γέννα παρατείνεται χρονικά κατά μέσο όρο οκτώ ημέρες μετά την προβλεπόμενη ημερομηνία. Το δεύτερο παιδί γεννιέται κατά μέσο όρο τρεις ημέρες αργότερα. Επίσης, η μη εμπέδωση κεφαλιού του εμβρύου στη λεκάνη μπορεί να καθυστερήσει τον τοκετό. Αν η κύηση πλησιάζει την 42η εβδομάδα, ο γιατρός σας τότε υποχρεωτικά θα προκαλέσει τεχνητές συσπάσεις για να αρχίσει ο τοκετός (βλ. σελ. 186).

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Αν η ικανότητα του πλακούντα να θρέψει το έμβρυο περιοριστεί, τότε εκείνο δύσκολα επιβιώνει. Καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο έμβρυο, ο γιατρός θα σας συστήσει ειδικές προφυλάξεις μετά την 40ή εβδομάδα για να διασφαλίσει την υγεία του εμβρύου.

- ◆ *Καταγραφή των κινήσεων του μωρού* Θα πρέπει να αναμένετε τουλάχιστον 10 κινήσεις εντός 12ώρου ημερησίως (βλ. σελ. 207). Αν αυτό δε συμβεί, ή αν το έμβρυο δείχνει λιγότερο ζωντανό απ' ό,τι συνήθως, καλέστε το γιατρό σας ή πηγαίστε στο μαιευτήριο αμέσως.
- ◆ *Παρακολούθηση των καρδιακών παλμών* Εκτελείται από τη μαία στην κλινική ή στην αίθουσα τοκετών.
- ◆ *Βιοφυσικό προφίλ* Είναι ένας υπέρηχος που μετρά τις αναπνευστικές κινήσεις και τις κινήσεις των άκρων του μωρού, καθώς και την ποσότητα του αμνιακού υγρού.

## 5 τρόποι να προκληθεί ο τοκετός φυσιολογικά

- 1 Η συνουσία προετοιμάζει τον τράχηλο για τοκετό. Το σπέρμα είναι πλούσιο σε προσταγλανδίνες, δηλαδή ορμόνες που έχει αποδειχτεί ότι μαλακώνουν τον τράχηλο. Ο οργασμός, επίσης, προκαλεί συσπάσεις στη μήτρα.
- 2 Ο ερεθισμός των θηλών προκαλεί έκκριση της ωκυτοκίνης, της ορμόνης που προκαλεί συσπάσεις στη μήτρα. Ενίοτε ο ερεθισμός των θηλών είναι δυνατόν να προκαλέσει παρατεταμένες, ισχυρές συσπάσεις, με αποτέλεσμα να μειωθεί η ροή του αίματος του εμβρύου. Η τεχνική αυτή πρέπει να εφαρμόζεται υπό την επίβλεψη του γιατρού.
- 3 Η συναισθηματική ετοιμότητα είναι συστατικό του τοκετού που σπανίως συζητείται. Οι γυναίκες που δεν έχουν προετοιμαστεί συναισθηματικά μπορεί υποσυνείδητα να εμποδίζουν τη γέννα. Αν έχετε

ανησυχίες για την επίδραση που θα έχει στη ζωή σας το νέο μωρό, να το συζητήσετε με το σύντροφό σας και το γιατρό σας.

- 4 Πολλά βότανα και ομοιοπαθητικά φάρμακα συχνά διεγείρουν τη δραστηριότητα της μήτρας. Δεν υπάρχουν επιστημονικές μελέτες που να καθορίζουν πόσο ασφαλείς ή αποτελεσματικές είναι οι μέθοδοι αυτές, γι' αυτό μη λαμβάνετε τίποτα χωρίς ιατρική καθοδήγηση.
- 5 Η δακτυλική αποκόλληση των μεμβρανών από τα όρια του τραχήλου γίνεται από το γιατρό σας. Σε μερικές μελέτες η διαδικασία αυτή φαίνεται πως μειώνει την πιθανότητα παράτασης της κύησης.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

### Πρωινή αδιαθεσία

Αισθήματα ναυτίας και εμετού μπορεί να νιώσετε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, γι' αυτό και ο χαρακτηρισμός «πρωινή αδιαθεσία» είναι ατυχής. Περίπου το 75% των γυναικών υποφέρουν από αυτή, από την 5η ή 6η εβδομάδα της εγκυμοσύνης τους. Η πρωινή αδιαθεσία συνήθως υποχωρεί –ή γίνεται λιγότερο έντονη– προς το τέλος του πρώτου τριμήνου. Κανένας δε γνωρίζει ακριβώς την αιτία που την προκαλεί, αλλά οι περισσότεροι ειδικοί πιστεύουν πως σχετίζεται με τη χοριακή γοναδοτροπίνη (βλ. σελ. 60).

Όταν η αδιαθεσία δεν οδηγεί απαραίτητα σε εμετό, είναι ιδιαίτερα δυσάρεστη και προκαλεί αληθινή κατάπτωση. Αν η ζαλάδα τεθεί εκτός ελέγχου –αν χάσετε βάρος, αν δεν μπορείτε να λάβετε υγρή ή στερεά τροφή χωρίς να κάνετε εμετό ή αν έχετε λιποθυμίες– συζητήστε το με το γιατρό σας. Εκείνος θα αποκλείσει την περίπτωση να πάσχετε από το σπάνιο κλινικό σύνδρομο της υπερέμεσης της κύησης. Πάνω από όλα, όμως, μην ανησυχείτε. Η ναυτία δεν είναι επιβλαβής ούτε για εσάς ούτε για το μωρό. Το ιδανικό βάρος που μπορείτε να πάρετε είναι δύο κιλά. Αλλά ακόμα κι αν χάσετε βάρος στην αρχή της κύησης δεν είναι πρόβλημα.

- ◆ Να λαμβάνετε μικρά και συχνά γεύματα, ώστε να μην έχετε ποτέ άδειο στομάχι.
- ◆ Μην ακολουθείτε πιστά κάποιο αυστηρό πρόγραμμα διατροφής αυτή την περίοδο. Να τρώτε ό,τι μπορείτε.
- ◆ Αν η ναυτία εντείνεται όταν πλένετε τα δόντια σας, να αλλάζετε συχνά τύπο οδοντόπαστας.
- ◆ Αν η ναυτία εντείνεται με τη σιελόγόννη έκκριση στο στόμα σας, πιείτε σταγόνες λεμονιού.
- ◆ Το τζίντζερ –σε οποιαδήποτε μορφή– βοηθά πολλές γυναίκες.
- ◆ Δοκιμάστε να καταναλώνετε ξερό ψωμί, πατάτες και άλλες εύπεπτες, όχι γλυκές τροφές, πλούσιες σε υδατάνθρακες.
- ◆ Να έχετε κράκερ δίπλα από το κρεβάτι σας – αν φάτε από αυτά πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι, θα βοηθηθείτε.
- ◆ Δοκιμάστε «βραχιόλια ναυτίας» που πωλούνται στα φαρμακεία και στα καταστήματα υγιεινής διατροφής.



### Κόπωση

Πολλές γυναίκες εκπλήσσονται με το μέγεθος της εξάντλησης που αισθάνονται κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Η κόπωση είναι το αποτέλεσμα των συνολικών μεταβολών που λαμβάνουν χώρα, συμπεριλαμβανομένης και της κατακόρυφης αύξησης στα επίπεδα των ορμονών. Θα διαπιστώσετε πως η εξάντληση θα υποχωρήσει από τη 12η ως τη 14η εβδομάδα. Στο διάστημα αυτό θα αισθανθείτε πιο ενεργητική και σχεδόν φυσιολογική, έως την 30ή με 34η εβδομάδα που θα αισθανθείτε εκ νέου κόπωση. Σε αυτή τη φάση, όμως, η κόπωση οφείλεται στο παραπάνω βάρος που φέρετε. Προσπαθήστε λοιπόν να ξεκουράζεστε όποτε μπορείτε, περιορίστε τις δραστηριότητές σας και φροντίστε να κοιμάστε περισσότερο.

- ◆ Να είστε ρεαλιστριες σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε. Κανένας δεν έχει υπερβολικές απαιτήσεις από εσάς.
- ◆ Να ξεκουράζεστε όσο θέλετε, κρατώντας τα πόδια σας ψηλά τα απογεύματα, και να κοιμάστε νωρίς.
- ◆ Εάν είναι εφικτό, στηριχτείτε στη βοήθεια των άλλων σε ό,τι αφορά τις οικιακές εργασίες. Είναι πολύ σημαντικό, ειδικά αν έχετε ήδη παιδιά, να σας διευκολύνουν ώστε να ξεκουράζεστε.
- ◆ Να τρέφεστε υγιεινά (βλ. σελ. 97) και να αποφεύγετε την καφεΐνη και τα γλυκά, που μπορεί μεν να σας προσφέρουν αρχικά ενέργεια αλλά στη συνέχεια νιώθετε μεγαλύτερη κόπωση καθώς τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πέφτουν.
- ◆ Να κάνετε ήπιες ασκήσεις καθημερινά.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

### Ακράτεια ούρων

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών της εγκυμοσύνης μερικές γυναίκες παρατηρούν μικρή απώλεια ούρων, ιδίως όταν βήχουν, γελούν, φτερνίζονται ή μετακινούνται απότομα. Η κατάσταση αυτή αναφέρεται ως ακράτεια ούρων εκ προσπάθειας και είναι απόλυτα φυσιολογική. Οφείλεται στην πίεση που ασκεί στην ουρήθρα η διογκωμένη μήτρα.

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

- ◆ Να κάνετε συχνά τις ασκήσεις για τη λεκάνη. Αυτό θα βοηθήσει τους μυς να δυναμώσουν και να υποστηρίξουν αποτελεσματικά το σφιγκτήρα της ουρήθρας.
- ◆ Η απώλεια ούρων μπορεί επίσης να είναι σύμπτωμα ουρολοίμωξης (βλ. σελ. 259). Καλύτερα λοιπόν να επισκεφτείτε το γιατρό σας.
- ◆ Η συνεχής απώλεια υγρών μπορεί επίσης να είναι ενδεικτική της ρήξης των υμένων. Ο γιατρός σας θα θέσει τη σωστή διάγνωση.

### Ζάλη και λιποθυμία

Οι ζαλάδες είναι συνηθισμένες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αρχικά μπορεί να οφείλονται στην πίεση του αίματος που προσπαθεί να ανταποκριθεί στην αυξημένη κυκλοφορία. Στις επόμενες φάσεις της εγκυμοσύνης, η ζάλη οφείλεται στην πίεση που ασκεί η μήτρα σε μεγάλα αιμοφόρα αγγεία. Τα χαμηλά επίπεδα του σακκάρου στο αίμα και η χαμηλή πίεση, όπως επίσης και η απότομη ορθή στάση ή το ζεστό περιβάλλον μπορεί να επιφέρουν κρίσεις τέτοιου είδους.

Οι λιποθυμικές τάσεις, όμως, σπανίζουν στην εγκυμοσύνη και, αν σας συμβεί κάτι τέτοιο, θα οφείλεται στην παροδικά μειωμένη αιμάτωση του εγκεφάλου. Αυτό δεν επηρεάζει καθόλου το μωρό σας. Πρέπει όμως να το αναφέρετε αμέσως στο γιατρό σας, γιατί μπορεί να αποτελεί ένδειξη σοβαρής αναιμίας (βλ. σελ. 252).

- ◆ Να σηκώνεστε πάντοτε από το κρεβάτι ή την καρέκλα σιγά σιγά, ώστε το αίμα σας να προλαβαίνει να αιματώνει τον εγκέφαλο.
- ◆ Να ξαπλώνετε πάντοτε στο πλάι, εφόσον αυτό είναι δυνατόν. Μην ξαπλώνετε ανάσκελα.
- ◆ Να πίνετε πολλά υγρά, καθώς η ζάλη μπορεί να είναι ένδειξη αφυδάτωσης, και να τρώτε αλμυρά.
- ◆ Να τρώτε τροφές πλούσιες σε άμυλο –ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά– σε κάθε γεύμα. Προτιμήστε τα μικρά, συχνά γεύματα προκειμένου να διατηρήσετε σε ικανοποιητικά επίπεδα το σάκχαρο στο αίμα σας.
- ◆ Όποτε βγαίνετε να έχετε σταφίδες ή κάποιο φρούτο στην τσάντα σας. Έτσι θα μπορέσετε να ανεβάσετε γρήγορα τη γλυκόζη στο αίμα σας, αν χρειαστεί.
- ◆ Αν ζεσταίνετε, πάρτε λίγο καθαρό αέρα και χαλαρώστε τα ρούχα σας – κυρίως στη μέση και στο λαιμό σας.
- ◆ Αν αισθάνετε πως θα λιποθυμήσετε, προσπαθήστε να καθίσετε με το κεφάλι σας ανάμεσα στα πόδια σας ή ξαπλώστε φροντίζοντας τα πόδια να βρίσκονται ψηλά.





## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

### Αιμορροΐδες

Οι κηροί του ορθού, οι οποίοι ονομάζονται αιμορροΐδες, προκαλούνται από την πίεση που ασκεί η μήτρα σε πολλά μεγάλα αιμοφόρα αγγεία, προκαλώντας έτσι διόγκωση των αγγείων και οίδημα. Η προγεστερόνη χαλαρώνει τα αγγεία, επιδεινώνοντας το οίδημα. Ακόμα κι αν καταφέρετε να αποφύγετε τις αιμορροΐδες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, είναι πιθανό να τις αποκτήσετε κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Οι αιμορροΐδες καμιά φορά αιμορραγούν. Ενώ αυτή η αιμορραγία δεν είναι επιβλαβής, αν γίνει συχνή, πρέπει να απευθυνθείτε σε γαστρεντερολόγο. Αν μάλιστα οι αιμορροΐδες σας γίνουν ιδιαίτερα οδυνηρές, τότε θα πρέπει να καταφύγετε σε ειδική αγωγή.

- ◆ Προσπαθήστε να αποφύγετε την έντονη προσπάθεια κατά τη διάρκεια της κένωσης, διότι επιτείνει την πίεση των αιμοφόρων αγγείων.
- ◆ Να κάνετε δυο-τρεις φορές την ημέρα ένα ζεστό λουτρό.
- ◆ Ανακουφίστε την περιοχή με ειδικά επιθέματα.
- ◆ Συζητήστε με το γιατρό σας για τη φαρμακευτική αγωγή.
- ◆ Να κοιμάστε στο πλάι και να αποφεύγετε την πολύωρη ορθοστασία.
- ◆ Κάντε τακτικά ασκήσεις για τους μυς της λεκάνης (βλ. σελ. 122), που βοηθούν στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στην περιοχή.

### Πόνος των στρογγύλων συνδέσμων

Μεταξύ της 18ης και της 24ης εβδομάδας μπορεί να νιώσετε έναν οξύ πόνο ή ήπια ενόχληση σε μία ή και στις δύο πλευρές της κοιλιάς ή στην περιοχή γύρω από τη βάση των μηρών. Ο πόνος γίνεται οξύτερος όταν στέκεστε ή κινείστε γρήγορα και ατονεί όταν ξαπλώνετε. Πρόκειται για το λεγόμενο πόνο των στρογγύλων συνδέσμων. Οι στρογγυλοί σύνδεσμοι είναι ζώνες ινώδους ιστού που συνδέουν την κεφαλή της μήτρας με τα χείλη του αιδοίου. Καθώς η μήτρα διευρύνεται στο δεύτερο τρίμηνο, η διάταση των συνδέσμων αυτών μπορεί να προκαλέσει δυσφορία. Ενώ μπορεί να είναι αρκετά δυσάρεστο, είναι απολύτως φυσιολογικό. Ο πόνος συνήθως εξαφανίζεται ή μειώνεται μετά την 24η εβδομάδα.

- ◆ Να κάνετε διαλείμματα όταν περπατάτε ή στέκεστε. Επίσης να τοποθετείτε ψηλά τα πόδια σας όταν κάθεστε.
- ◆ Σε κάθε τακτική επίσκεψή σας στο γιατρό σας να αναφέρετε κάθε πόνο που τυχόν νιώθετε στην κοιλιά. Έτσι θα είστε πάντοτε σίγουρη ότι όλα πάνε καλά.



### Αυξημένη σιελόρροια

Η υπερέκκριση πτυέλων μπορεί να είναι πρόβλημα αλλά μόνο για το πρώτο μισό της εγκυμοσύνης. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν έκκριση διπλάσιας ποσότητας σιέλων πικρής γεύσης, σκληρή γλώσσα και πρησμένα μάγουλα και οφείλονται στους διογκωμένους σιελογόνους αδένες. Ο πτυελισμός εμφανίζεται πιο συχνά σε γυναίκες που υποφέρουν από πρωινή αδιαθεσία και μπορεί να κάνει προσωρινά τη ναυτία πιο ανυπόφορη.

- ◆ Ελαττώστε τις αμυλούχες τροφές και τα γαλακτοκομικά και ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή (βλ. σελ. 97).
- ◆ Να τρώτε φρούτα, γιατί βοηθούν στην άμβλυση των συμπτωμάτων.
- ◆ Οι μέντες, οι τσίχλες, τα μικρά συχνά γεύματα και τα μπισκότα μπορεί να περιορίσουν τη σιελόρροια.
- ◆ Προσπαθήστε να βουρτσίζετε ή να ξεπλένετε τα δόντια σας με προϊόντα μέντας για να φρεσκάρετε την αναπνοή σας.
- ◆ Πιείτε μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

### Ρινορραγία και ρινική συμφόρηση

Τα υψηλά επίπεδα της προγεστερόνης και των οιστρογόνων αυξάνουν τη ροή του αίματος στο σώμα σας και προκαλούν οίδημα στους βλενογόνους της μύτης σας. Αυτό έχει συνέπεια τη συμφόρηση και την υπερέκκριση βλέννας. Η αυξημένη ροή του αίματος ασκεί επίσης πίεση στα ευαίσθητα αγγεία της μύτης σας, καθιστώντας σας πιο επιρρεπείς σε ρινορραγίες. Η ρινική συμφόρηση επιδεινώνεται, ενώ μετά τη γέννα σταδιακά καλύτερεύει.

- ◆ Αυξήστε τη λήψη υγρών.
- ◆ Φροντίστε να αυξηθεί η υγρασία της ατμόσφαιρας του σπιτιού σας, ιδίως στην κρεβατοκάμαρά σας τη νύχτα.
- ◆ Να κρατάτε το κεφάλι σας ψηλά κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- ◆ Σε περίπτωση σοβαρής συμφόρησης, κάντε εισπνοές ατμών βραστού νερού ή χρησιμοποιήστε σταγόνες φυσιολογικού ορού στη μύτη σας. Μη χρησιμοποιείτε φαρμακευτικά σκευάσματα εκτός εάν σας τα έχει συστήσει ο γιατρός σας.
- ◆ Να φυσάτε με προσοχή τη μύτη σας.
- ◆ Να τρώτε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, που βοηθά τα τριχοειδή αγγεία σας να δυναμώσουν.

### Αέρια και φούσκωμα

Τα ρεψίματα και τα αέρια σε ατυχείς, απρόβλεπτες στιγμές μπορεί να αποβούν ιδιαίτερα ενοχλητικά και να σας φέρουν σε δύσκολη θέση. Είναι, όμως, αναπόφευκτα συμπτώματα της εγκυμοσύνης. Ακόμα και προτού λήξει το πρώτο τρίμηνο, πιθανόν να ανακαλύψετε πως η κοιλιά σας έχει φουσκώσει και τεντωθεί· πρόκειται για μια ανεπιθύμητη παρενέργεια της προγεστερόνης, που οδηγεί σε κατακράτηση υγρών. Αυτή η ορμόνη επίσης επιβραδύνει την κίνηση των εντέρων με συνέπεια αυτά να διογκώνονται. Τα οιστρογόνα επίσης προκαλούν διόγκωση της μήτρας, δίνοντάς σας την αίσθηση ότι η κοιλιά σας έχει φουσκώσει.

- ◆ Για να αποφύγετε τα αέρια και τα ρεψίματα πρέπει κυρίως να καταπολεμήσετε τη δυσκοιλιότητα.
- ◆ Αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα που θα σας αφήσουν μια αίσθηση φουσκώματος και δυσφορίας ή τροφές που γνωρίζετε πως θα επιδεινώσουν την κατάστασή σας. Τα κρεμμύδια, το λάχανο, τα ηλιανθία, οι λιπαρές σάλτσες και τα φασόλια συχνά ευθύνονται γι' αυτή την κατάσταση.
- ◆ Μη βιάζεστε όταν τρώτε. Αν τρώτε βιαστικά, καταπίνετε αέρα, που θα δημιουργήσει στα έντερα σας θύλακες αέρα που θα σας προκαλούν πόνο.

### Ξινίλες

Μια αίσθηση καψίματος που νιώθετε στο άνω μέρος του υπογαστρίου και κοντά στο στέρνο είναι ιδιαίτερα συνήθης προς το τέλος της εγκυμοσύνης. Είναι αποτέλεσμα των οξέων που παράγονται στο στομάχι σας και προωθούνται προς το κάτω μέρος του οισοφάγου (του σωλήνα που ενώνει το στόμα με το στομάχι).

Οι ξινίλες είναι πιο έντονες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γιατί το υψηλό επίπεδο της προγεστερόνης που παράγεται στο σώμα σας μπορεί να επιβραδύνει τη διαδικασία της πέψης και να χαλαρώσει το μυ του σφιγκτήρα μεταξύ οισοφάγου και στομάχου. Πρόκειται για το μυ που φυσιολογικά εμποδίζει την προς τα άνω κίνηση των στομαχικών οξίνων υγρών.

- ◆ Να τρώτε συχνά, μικρά γεύματα.
- ◆ Να παίρνετε ένα αντιόξινο μετά τα γεύματα και προτού κοιμηθείτε – ελέγξτε αν επιτρέπεται η χρήση τους κατά την εγκυμοσύνη.
- ◆ Να τρώτε ξερά μπισκότα όταν αισθάνεστε καούρες. Μπορεί να εξουδετερώσουν το όξινο περιβάλλον.
- ◆ Αποφύγετε τα καυτερά και λιπαρά εδέσματα.
- ◆ Αποφύγετε το φαγητό πριν από τον ύπνο – οι καούρες παρατηρούνται κυρίως όταν ξαπλώνετε.
- ◆ Προσπαθήστε να κοιμάστε με το κεφάλι σας ακουμπισμένο σε πολλά μαξιλάρια.
- ◆ Αν οι ξινίλες γίνουν ανυπόφορες, συζητήστε το με το γιατρό σας. Ίσως σας χορηγήσει κάποια φάρμακα που ενδείκνυνται για εγκύους.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

### Λακάνιασμα

Τα δύο τρίτα των εγκύων έχουν συχνά την αίσθηση ότι τους κόβεται η αναπνοή. Αυτό οφείλεται στην αυξημένη έκκριση της προγεστερόνης που επιταχύνει την αναπνευστική λειτουργία. Κατά το τελευταίο τρίμηνο οι δυσκολίες στην αναπνοή οφείλονται επίσης και στη διογκωμένη μήτρα σας, που πιέζει το διάφραγμα και τους πνεύμονες. Η αναπνοή σας θα βελτιωθεί, καθώς το παιδί παίρνει θέση και κατεβαίνει στη λεκάνη κατά τη διάρκεια των τελευταίων εβδομάδων.

- ◆ Χαλαρώστε και αποφύγετε το στρες. Προσπαθήστε να μην πανικοβληθείτε αν νιώσετε ότι σας κόβεται η αναπνοή – ο πανικός θα επιδεινώσει την κατάσταση.
- ◆ Μην καμπουριάζετε. Σταθείτε ευθυτενής και αφήστε χώρο στο στήθος σας να αναπνεύσει.
- ◆ Αν ασθμαίνετε, πονάτε στο στήθος και μελανιάσουν τα χείλη και τα δάχτυλά σας, καταφύγετε στο γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν.

### Αϋπνίες

Πολλές γυναίκες παραπονιούνται για δυσκολίες στον ύπνο κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών της κύησης. Αυτό εν μέρει οφείλεται στη φυσιολογική ανυπομονησία να αποκτήσουν παιδί. Μπορεί, όμως, να οφείλεται και στις ενοχλήσεις που φυσιολογικά παρατηρούνται κατά τους τελευταίους μήνες. Καθώς η μήτρα διογκώνεται, πολλές φορές θα είναι πραγματικά πρόκληση το να βρείτε μια αναπαυτική στάση για να κοιμηθείτε.

- ◆ Βάλτε πολλά μαξιλάρια κάτω από την κοιλιά σας. Επίσης βάλτε μαξιλάρια κάτω και ανάμεσα από τα πόδια σας, για να μπορέσετε να βρείτε μια πιο άνετη στάση.
- ◆ Κάντε ένα ζεστό, χαλαρωτικό μπάνιο πριν κοιμηθείτε.
- ◆ Πιείτε ζεστό γάλα. Στο ζεστό γάλα ελευθερώνεται τρυπτοφάνη, ένα φυσικό αμινοξύ που θα σας νυστάξει.
- ◆ Μην τρώτε πολύ πριν ξαπλώσετε. Να τρώτε νωρίτερα το απόγευμα και μετά να παίρνετε ένα ελαφρύ γεύμα προτού ξαπλώσετε.
- ◆ Εισπνεύστε πολύ φρέσκο αέρα. Ανοίξτε ένα παράθυρο για να μην κοιμάστε σε αποπνικτικό περιβάλλον.
- ◆ Προσπαθήστε να ασκείστε τακτικά.



## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

### Πόνος στη μέση

Τα δύο τρίτα των εγκύων παραπονιούνται για πόνους στη μέση σε κάποια φάση της κύησης. Ευτυχώς μόνο το ένα τρίτο εξ αυτών έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη συνέχεια.

Υπάρχουν δύο σημαντικές αιτίες για τον πόνο στη μέση στη διάρκεια της κύησης. Οι αρθρώσεις σας χαλαρώνουν καθώς προετοιμάζονται για τον τοκετό. Η χαλάρωση αυτή αλλά και η συνεχώς διογκούμενη μήτρα μεταβάλλουν την ισορροπία του σώματός σας.



## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

- ◆ Διορθώστε τη στάση σας όταν στέκεστε, προκειμένου να ισορροπήσετε το κέντρο βάρους (βλ. σελ. 116).
- ◆ Να κάθεστε σε καρέκλες με καλή στήριξη στη μέση. Φροντίστε, επίσης, τα γόνατά σας να είναι πιο ψηλά από τη λεκάνη.
- ◆ Να κοιμάστε στο πλάι, σε σκληρό στρώμα. Να έχετε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατά σας και κάτω από τη κοιλιά σας για να υποστηρίξετε τη μέση σας (βλ. εικόνα σελ. 71).
- ◆ Να ανυψώνετε σωστά τα όποια τυχόν βάρη, ώστε να μην πιέζετε τη μέση σας: να κρατάτε τα πόδια σας ανοικτά. Μη λυγίζετε τη μέση αλλά τα γόνατα. Όταν σηκώνετε κάτι, να ρίχνετε το βάρος στους μηρούς διατηρώντας τη μέση σας ίσια.
- ◆ Όταν μεταφέρετε τσάντες, σιγουρευτείτε πως έχετε μοιράσει σωστά το βάρος. Αν μεταφέρετε ψώνια μανάβικης, χωρίστε το βάρος σε δύο σακούλες και πάρτε από μία σε κάθε χέρι. Αν έχετε μια μικρή τσάντα στην πλάτη με δύο ιμάντες, περάστε τους και στους δύο ώμους.
- ◆ Να φοράτε χαμηλά τακούνια.
- ◆ Να βάζετε ζεστά επιθέματα στα σημεία που νιώθετε πόνο. Το μασάζ μπορεί επίσης να αποβεί αποτελεσματικό.

### Δυσκοιλιότητα

Τα σκληρά κόπρανα είναι αποτέλεσμα των υψηλών επιπέδων προγεστερόνης που επιβραδύνουν το έντερο. Αυτό σημαίνει πως τα περιττώματα του οργανισμού αποβάλλονται με βραδύτερο ρυθμό. Ταυτόχρονα η διογκούμενη μήτρα πιέζει το έντερο. Η λήψη συμπληρωμάτων σιδήρου επιδεινώνει το πρόβλημα.

- ◆ Να τρώτε τροφές πλούσιες σε ίνες, όπως δημητριακά, φρούτα, λαχανικά. Η υπερβολική ποσότητα τροφών με ίνες μπορεί όμως να προκαλέσει δυσφορία, φούσκωμα ή αέρια. Πρέπει λοιπόν να πειραματιστείτε για να δείτε ποιες τροφές ανέχεται καλύτερα ο οργανισμός σας.
- ◆ Να πίνετε άφθονα υγρά – αραιωμένο φρουτοχυμό, γάλα και νερό.
- ◆ Να τρώτε δαμάσκηνα καθημερινά.
- ◆ Αν είναι απαραίτητο, πάρτε ένα μαλακτικό κενώσεων. Προϊόντα που περιέχουν φλούδες ispaghula διατίθενται στο εμπόριο. Μπορείτε να τα παίρνετε συχνά, μία ή δύο φορές την ημέρα. Είναι προτιμότερο να αποφύγετε τα καθαρτικά που μπορεί να δημιουργήσουν κοιλιακό σπασμό και ενίοτε συσπάσεις της μήτρας.
- ◆ Να ασκείστε καθημερινά. Η άσκηση κινητοποιεί τα έντερα και διευκολύνει τις κενώσεις.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ

### Κατακράτηση υγρών και πρήξιμο

Το σώμα σας πρήζεται λόγω της κατακράτησης υγρών στους ιστούς. Το πρήξιμο συνδέεται με τη φυσιολογική αύξηση των υγρών στην εγκυμοσύνη. Δύο στις τρεις εγκύους αναπτύσσουν οίδημα (πρήξιμο) κάποια στιγμή. Συνήθως το οίδημα εμφανίζεται στα πόδια και στους αστραγάλους, στα χέρια και τα δάκτυλα των χεριών. Είναι πιο έντονο το βράδυ, ύστερα από παρατεταμένη ορθοστασία ή όταν κάθεστε σε πολύ ζεστό μέρος. Το οίδημα μπορεί να είναι και σύμπτωμα προεκλαμψίας, γι' αυτόν το λόγο θα πρέπει οπωσδήποτε να το αναφέρετε στο γιατρό σας όποτε τον επισκέπτεστε.

- ◆ Μη στέκεστε όρθια για πολλή ώρα. Να κάνετε συχνά διαλείμματα και να κάθεστε με τα πόδια ψηλά.
- ◆ Αν τα χέρια σας είναι πρησμένα, κρατήστε τα ψηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς, και όχι στο πλάι.
- ◆ Μη φοράτε στενά ρούχα και παπούτσια.
- ◆ Να φοράτε ειδικά ελαστικά καλσόν, που μπορεί να συνταγογραφήσει ο γιατρός σας.
- ◆ Να πίνετε άφθονο νερό για να αποβάλλετε τα παραπανίσια υγρά.
- ◆ Μην περιορίσετε το αλάτι, εκτός και αν η πίεσή σας είναι ιδιαίτερα υψηλή (βλ. σελ. 265).

### Κιρσοί

Συχνά εμφανίζονται διογκωμένα αγγεία κάτω από το δέρμα των ποδιών και καμιά φορά στο αιδοίο και γύρω από τον πρωκτό με τη μορφή αιμορροΐδων. Το φαινόμενο αυτό προκύπτει καθώς η μήτρα πιέζει τα αγγεία της λεκάνης, αυξάνει την πίεση στα αγγεία των ποδιών και προκαλεί παλινδρόμηση. Το αίμα λιμνάζει και έτσι τα αγγεία των ποδιών σας διογκώνονται. Οι πιθανότητες να παρουσιάσετε κιρσούς είναι αυξημένες αν έχετε οικογενειακό ιστορικό, αν είστε υπέρβαρη ή αν στέκεστε ή κάθεστε για πολλές ώρες την ημέρα. Συνήθως δεν είναι οδυνηροί αλλά ενίοτε συνδέονται με δυσφορία ή πόνο. Οι κιρσοί υποχωρούν συνήθως μετά τον τοκετό, αλλά καμιά φορά όχι εντελώς.

- ◆ Μη στέκεστε ακίνητες για πολλή ώρα.
- ◆ Προσπαθήστε να κάνετε πολλά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας για να αναπαύονται τα πόδια σας.
- ◆ Καθίστε με τα πόδια υπερυψωμένα όσο περισσότερη ώρα μπορείτε.
- ◆ Αν πρέπει να κάθεστε ακίνητες για πολλή ώρα, να κουνάτε τότε τότε τα πόδια σας για να διευκολύνετε την κυκλοφορία του αίματος. Λυγίστε τα πέλματά σας πάνω-κάτω, για να εμποδίσετε το αίμα να λιμνάζει.
- ◆ Να φοράτε κάλτσες υποστήριξης ή μιλήστε με το γιατρό σας για να σας συνταγογραφήσει ειδικά ελαστικά καλσόν.
- ◆ Να αποφεύγετε καλσόν ή κάλτσες με λάστιχα που πιέζουν ένα συγκεκριμένο μέρος του ποδιού σας.

### Κράμπες στα πόδια

Συχνά, όταν έχετε ήδη πάει για ύπνο, παθαίνετε κράμπες στα πόδια σας. Είναι μάλιστα συχνότερες και πιο οδυνηρές όσο προχωρά η κύηση. Δεν είναι γνωστή η αιτία που τις προκαλεί – μία από τις θεωρίες τις συνδέει με χαμηλά επίπεδα μαγνησίου και ασβεστίου. Η κόπωση και η κατακράτηση υγρών στα πόδια στο τέλος της ημέρας ενοχοποιούνται για την πρόκληση του φαινομένου. Μερικοί γιατροί πιστεύουν πως οι κράμπες σχετίζονται με τη μείωση της κυκλοφορίας, η οποία επιδεινώνεται όταν κάθεστε.

- ◆ Περπατήστε ξυπόλυτες. Θα σας ανακουφίσει από τον πόνο της κράμπας.
- ◆ Το τέντωμα των ποδιών και των πελμάτων μπορεί να αμβλύνει τον πόνο (βλ. σελ. 118).
- ◆ Το μασάζ στα πόδια μπορεί να περιορίσει τον πόνο στο ελάχιστο.



# ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

**Εσείς και το μωρό σας ίσως επηρεαστείτε από τη ρύπανση και τα χημικά που περιέχονται στα προϊόντα καθημερινής χρήσης. Θα πρέπει, λοιπόν, να φροντίζετε ώστε το περιβάλλον σας, τόσο στην εργασία όσο και στο σπίτι, να είναι υγιεινό και ασφαλές.**

Για το σκοπό αυτόν θα πρέπει να αναθεωρήσετε τις καθημερινές συνήθειές σας με γνώμονα την επίδραση που πιθανόν να έχουν σ' εσάς και στο μωρό σας.

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΙΚΙΑΚΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

Τα προϊόντα οικιακού καθαρισμού δε θα βλάψουν το μωρό, αλλά αποφύγετε να χρησιμοποιείτε όσα είναι ιδιαίτερα τοξικά, όπως τα καθαριστικά των φούρνων. Αν δεν μπορείτε να αποφύγετε τη χρήση καθαριστικών με δυνατές αναθυμιάσεις, σιγουρευτείτε τουλάχιστον πως ο χώρος αερίζεται καλά.

Επίσης, οι έγκυοι πρέπει να αποφεύγουν την έκθεσή τους σε μπογιές που μπορεί να περιέχουν μόλυβδο, καθώς και κάποια latex χρώματα που μπορεί να περιέχουν υδράργυρο. Τα περισσότερα υδροδιαλυτά χρώματα επιτρέπονται, αλλά πάντα να ελέγχετε την ετικέτα τους, για να σιγουρευτείτε πως δεν περιέχουν δυνητικά επικίνδυνα συστατικά. Το βάψιμο σαφώς πρέπει να γίνεται πάντα σε καλά αεριζόμενους χώρους.

## ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΑ

Η περιστασιακή επαφή με εντομοκτόνα δε βλάπτει το μωρό. Ωστόσο, η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε χημικά για μεγάλη χρονική περίοδο είναι επιβλαβής. Υψηλά επίπεδα έκθεσης συσχετίζονται με προβλήματα στον τοκετό. Υπάρχουν πολλά προϊόντα στην αγορά, φιλικά προς το περιβάλλον, που δε θα θέσουν σε κίνδυνο το αγέννητο μωρό σας. Αν στο σπίτι σας υπάρχουν ανεπιθύμητα έντομα, αποφύγετε κατά το δυνατόν τον ψεκασμό με σπρέι και χρησιμοποιήστε εναλλακτικές λύσεις.

## ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ

Πολλές γυναίκες αναρωτιούνται αν τα κατοικίδια τους αντιπροσωπεύουν κάποιο κίνδυνο για την εγκυμοσύνη τους. Η αλήθεια είναι, όμως, πως δε δημιουργούνται προ-

βλήματα από τα κατοικίδια. Το κατοικίδιο που πιθανόν να προκαλέσει κάποια προβλήματα είναι η γάτα, γιατί πολλές αδέσποτες γάτες είναι φορείς της λοιμώδους ασθένειας που λέγεται τοξοπλάσμωση (βλ. σελ. 257).

Οι γάτες που δε βγαίνουν ποτέ έξω από το σπίτι δεν εγκυμονούν κινδύνους. Επειδή το τοξόπλασμα ανευρίσκεται στα περιττώματα του ζώου, καλό είναι να μην καθαρίζετε το καλάθι με την άμμο τους. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε να το κάνετε φορώντας γάντια και να πλένετε τα χέρια σας αμέσως μόλις τελειώνετε.

## ΤΖΑΚΟΥΖΙ, ΣΑΟΥΝΑ ΚΑΙ ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΑ

Οι έρευνες δείχνουν πως οι έγκυοι των οποίων η θερμοκρασία του σώματος υπερβαίνει τους 38,9° C για περισσότερα από δέκα λεπτά κατά τη διάρκεια των πρώτων επτά εβδομάδων της εγκυμοσύνης έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποβάλουν ή να φέρουν στον κόσμο παιδιά με ελλείμματα του νωτιαίου σωλήνα όπως δισχιδή ράχη. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας η αποφυγή των υψηλών θερμοκρασιών κατά την περίοδο της κύησης. Μετά το πρώτο τρίμηνο, όμως, η περιστασιακή χρήση του τζακούζι, της σάουνας και των ατμόλουτρων για λιγότερο από δέκα λεπτά κρίνεται λογική και ασφαλής.

## ΜΟΛΥΝΣΗ

Η ποιότητα του αέρα είναι ένα μεγάλο θέμα για μερικές εγκύους και ειδικά γι' αυτές που ζουν στην πόλη, οι οποίες ξαφνικά συνειδητοποιούν πόσο μολυσμένη είναι η ατμόσφαιρα. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να καταδεικνύουν πως η ζωή στην πόλη είναι επισφαλής για την ανάπτυξη του μωρού. Αυτό, όμως, που μπορείτε να κάνετε είναι να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε περιοχές με υψηλά ποσοστά μόλυνσης. Λάβετε επίσης υπόψη σας πως η ποιότητα της σύστασης του αέρα μπορεί να είναι δύο με τρεις φορές χειρότερη στο σπίτι απ' ό,τι έξω. Για το λόγο αυτόν, να περιορίσετε στο ελάχιστο τη χρήση των τοξικών χημικών καθαριστικών για το σπίτι (βλ. παραπάνω). Ελέγξτε αν υπάρχουν εστίες υγρασίας ή μούχλας στο σπίτι σας και σιγουρευτείτε πως οι συσκευές θέρμανσης δεν εκλύουν μονοξείδιο του άνθρακα.

# ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**Το γεγονός ότι είστε έγκυος δε σημαίνει πως πρέπει να κάθεστε στο σπίτι κουκουλωμένη με μια κουβέρτα. Αν η εγκυμοσύνη σας εξελίσσεται ομαλά και λαμβάνετε στοιχειώδεις προφυλάξεις, μπορείτε και τώρα να εξερευνάτε τον κόσμο, αν το επιθυμείτε.**

Αν ταξιδεύετε στο εξωτερικό, θα πρέπει να ξέρετε πως οι υπηρεσίες υγείας που παρέχονται μπορεί να είναι διαφορετικού τύπου ή μπορεί να μην προσφέρονται δωρεάν. Για το λόγο αυτόν θα πρέπει να διαθέτετε κατάλληλη ιδιωτική ασφάλεια που να σας καλύπτει στον συγκεκριμένο προορισμό. Συμβουλευτείτε τον παθολόγο σας για τα εμβόλια ή το είδος της ανοσοποίησης που πιθανόν χρειάζεστε, όπως και για τη φαρμακευτική αγωγή που μπορείτε να λάβετε για συνηθισμένα προβλήματα. Είναι προτιμότερο να μην ταξιδεύετε σε προορισμούς με μεγάλο υψόμετρο – η προσαρμογή στο μειωμένο οξυγόνο μπορεί να αποβεί πολύ επικίνδυνη για εσάς και το παιδί σας, ιδίως κατά το τελευταίο τρίμηνο.

## ΠΟΤΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΕΤΕ

Ένα από τα ερωτήματα-κλειδιά που τίθενται είναι πότε μπορείτε να ταξιδέψετε με ασφάλεια. Γενικά είναι ασφαλέστερες οι μετακινήσεις μεταξύ της 18ης και της 24ης εβδομάδας, όταν ο κίνδυνος αποβολής ή πρόωρου τοκετού είναι μικρός. Προφανώς, χρειάζεται να λάβετε υπόψη σας τη δική σας ιδιαίτερη φυσική κατάσταση – αν περιμένετε τρίδυμα, για παράδειγμα, δε συνιστώνται τα ταξίδια ούτε αυτή την περίοδο, γιατί θα έχετε ανάγκη από συχνότερους ιατρικούς ελέγχους.

## ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ

Να προσέχετε τι τρώτε και πίνετε σε υπανάπτυκτες χώρες. Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις οδηγίες περί υγιεινής διατροφής που περιγράφονται στο κεφάλαιο 4. Να αποφεύγετε κάθε δυνητικό παράγοντα κινδύνου (βλ. σελ. 110). Να επιλέγετε εστιατόρια που δείχνουν να τηρούν τους κανόνες υγιεινής και να είστε σίγουρες για το τι τρώτε. Να είστε επιφυλακτικές με τα κρέατα που μπορεί να είναι μισοψημένα. Να ξεφλουδίσετε τα φρούτα προτού τα φάτε. Προτού ταξιδέψετε, να ενημερωθείτε για την ποιό-

τητα του διαθέσιμου πόσιμου νερού στο σημείο του προορισμού σας – αν έχετε αμφιβολίες για το διαθέσιμο νερό του δικτύου, να πίνετε εμφιαλωμένο. Στην περίπτωση αυτή ίσως είναι σκόπιμο να πλένετε ακόμα και τα δόντια σας με το νερό αυτό. Να αποφεύγετε επίσης τα ποτά που περιέχουν πάγο.

## Διάρροια των ταξιδιωτών

Είναι σύνθηες το φαινόμενο της διάρροιας κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού. Ενώ, λοιπόν, από μόνο του δεν αποτελεί σημαντικό γεγονός, μπορεί να σας αφυδατώσει και να σας προκαλέσει αδυναμία και λιποθυμικές τάσεις. Σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να επέλθει πρόωρος τοκετός ή να υπάρξει ελάττωση της ροής του αίματος στο σώμα του μωρού.

## ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

Μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε φαρμακείο στον τόπο όπου ταξιδεύετε, επομένως είναι προτιμότερο να προμηθευτείτε εκ των προτέρων τα φάρμακα που μπορεί να σας χρειαστούν, με την προϋπόθεση πως και ο γιατρός σας θεωρή ασφαλή τη λήψη τους. Φυσικά, αν πάρετε μαζί σας και λίγα φάρμακα παραπάνω δε βλάπτει.

Αν σκοπεύετε να λείψετε για μεγάλο διάστημα, χρειάζεται να βρískεστε σε επαφή με ένα γυναικολόγο-μαιευτήρα στην περιοχή του προορισμού σας. Σιγουρευτείτε

### ΠΡΟΕΧΕΙ Η ΥΓΕΙΑ

*Ελονοσία* Δεν συνιστάται στις εγκύους να ταξιδεύουν σε χώρες όπου ενδημεί η ελονοσία. Πρόκειται για μια σοβαρή ασθένεια που μπορεί να θέσει σε σοβαρό κίνδυνο την έγκυο και το μωρό που μεγαλώνει μέσα της. Ενώ υπάρχουν σκευάσματα που μπορεί να χρησιμοποιηθούν, δεν είναι εκατό τοις εκατό αποτελεσματικά. Αν δεν μπορείτε να αποφύγετε το ταξίδι, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

επίσης πως οι έλεγχοι που οφείλετε να κάνετε –για παράδειγμα, εξέταση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα για ανίχνευση διαβήτη της κύησης ή οι εξετάσεις για τον έλεγχο της ανάπτυξης του εμβρύου– μπορεί να πραγματοποιηθούν στον συγκεκριμένο προγραμματισμένο χρόνο. Αν σκοπεύετε να ταξιδέψετε κατά το τρίτο τρίμηνο, θα πρέπει να μάθετε αν υπάρχουν δυνατότητες παροχής μαιευτικών υπηρεσιών ή μεταφοράς σε τόπο όπου υπάρχουν τέτοιες υπηρεσίες στην περιοχή που θέλετε να επισκεφτείτε.

### Ταξίδια σε τροπικές χώρες

Αν σχεδιάζετε να επισκεφτείτε τροπικές χώρες, όπου μερικές ασθένειες παρατηρούνται με μεγάλη συχνότητα, ίσως χρειαστεί να εμβολιαστείτε προτού αναχωρήσετε (βλ. σελ. 77). Ο γιατρός σας είναι εκείνος που θα σας συμβουλεύσει για τα εμβόλια που θα σας είναι απαραίτητα. Δε συνιστάται στις εγκύους να ταξιδεύουν σε χώρες όπου η ελονοσία είναι ιδιαίτερα συχνή (βλ. σελ. 81). Και άλλες ασθένειες, όμως, είναι δυνατόν να μεταδοθούν από τα έντομα. Μπορείτε να αποφύγετε δήγματα φορώντας μακριά ρούχα που καλύπτουν όλο το σώμα και κάλτσες. Χρησιμοποιήστε εντομοαπωθητικό αλλά πάντα με σύνεση.

### ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Δεν ενέχει κινδύνους για την εγκυμοσύνη, εκτός ίσως από το γεγονός ότι πιθανόν να κάθεστε στην ίδια στάση για πολλή ώρα. Στα μακρινά ταξίδια να σταματάτε ανά δίωρο για να ξεπιάνεστε. Να φοράτε ζώνη ασφαλείας. Το αμνιακό υγρό που περιβάλλει το μωρό χρησιμεύει για την απόσβεση των κραδασμών και αποτρέπει όποιο τραύμα από την πίεση της ζώνης ασφαλείας. Αν δε φοράτε ζώνη, ασφαλώς θέτετε τον εαυτό σας σε μεγαλύτερο κίνδυνο. Οι έρευνες δείχνουν πως η βασική αιτία εμβρυϊκού θανάτου στα τροχαία δυστυχήματα είναι ο θάνατος της μητέρας.

### ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Τα αεροπορικά ταξίδια επιτρέπονται από τις περισσότερες αεροπορικές εταιρείες μέχρι και την 36η εβδομάδα της κύησης. Θα χρειαστείτε, όμως, μια επιστολή από το γιατρό σας όπου να βεβαιώνει πως είναι ασφαλές να ταξιδέψετε.

- ◆ *Τεντώστε τα πόδια σας* Να σηκώνετε συχνά από τη θέση σας και να περπατάτε μέσα στο αεροπλάνο. Η παρατεταμένη παραμονή στην ίδια θέση θα προκαλέσει συσσώρευση του αίματος στα πόδια σας. Το περπάτημα θα βοηθήσει το κυκλοφορικό σας και την αποτροπή θρομβώσεων.
- ◆ *Να πίνετε συχνά νερό* Να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό και να πίνετε από αυτό συχνά. Το αεροπορικό ταξίδι μπορεί να σας αφυδατώσει σε απίστευτο βαθμό.
- ◆ *Να κάθεστε κοντά στο διάδρομο* Να επιδιώξετε η θέση που θα κλείσετε να βρίσκεται κοντά στο διάδρομο, ώστε να μην ενοχλείτε τον διπλανό σας ταξιδιώτη κάθε φορά που θα θέλετε να πάτε στην τουαλέτα.

Να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Όταν τη δέσετε, σιγουρευτείτε πως η ταινία έχει ασφαλιστεί κάτω από την κοιλιά σας και όχι πάνω από αυτήν.





# Η ΒΙΒΛΟΣ της ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ



*Ένας πλήρης και λεπτομερής οδηγός για το πιο σημαντικό γεγονός στη ζωή μιας γυναίκας!*

Συμπυκνώνοντας την πείρα μιας ομάδας ειδικών υπό την καθοδήγηση ενός μαιευτήρα, το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει αξιόπιστες συμβουλές για όλα τα θέματα της εγκυμοσύνης, από την προγεννητική φρονίδα μέχρι τις ανάγκες του νεογέννητου, τρισδιάστατες φωτογραφίες που απεικονίζουν την ανάπτυξη του εμβρύου από εβδομάδα σε εβδομάδα, αλλά και ένα κεφάλαιο ειδικά αφιερωμένο στους μπαμπάδες, με σκοπό να τους προετοιμάσει για την εγκυμοσύνη και όσα επακολουθούν.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων συναρπαστικών μηνών, Η ΒΙΒΛΟΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ θα σας βοηθήσει να εξομαλιώσετε άριστη υγεία και ευεξία, και να προσφέρετε στο μωρό σας το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα στη ζωή.



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**  
ΜΑΥΡΟΜΙΧΑΛΗ 1, 106 79 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISSN: 978 960 271 867 1

