

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΟΣΟ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΩ, ΣΤΗΝ ARLENE EISENBERG,
ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΑ ΜΟΥ ΣΤΟ *ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ* ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ.
Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΦΗΣΕΣ ΣΕ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΤΗ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΖΕΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ· ΠΑΝΤΑ ΘΑ ΣΕ ΑΓΑΠΑΜΕ
ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΘΑ ΣΕ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ.

Ευχαριστούμε (Ακόμα Πιο) Πολύ

ΑΝ ΕΜΑΘΑ δύο πράγματα τα τελευταία είκοσι τρία χρόνια, αυτά είναι ότι τα παιδιά δεν μεγαλώνουν μόνα τους – και ότι τα βιβλία δεν γράφονται μόνα τους (όσο καιρό κι αν κοιτάς μια άδεια οθόνη).

Ευτυχώς, δεν χρειάστηκε να κάνω καμία από αυτές τις δουλειές μόνη μου, γιατί στην ανατροφή των παιδιών (επίσημα έχει τελειώσει, αλλά ας μη γελιόμαστε – τελειώνει ποτέ;) είχα τον καλύτερο σύντροφο που μπορεί να υπάρξει, τον άντρα μου, τον Erik – που τυχαίνει να είναι και συνεργάτης μου στο *Τι να Περιμένεις*. Στη συγγραφή του βιβλίου, είχα δεκάδες συνεργάτες και φίλους που συμμετείχαν – συνεισφέροντας με στήριξη, γνώσεις και ιδέες στη δημιουργία (και στην αναδημιουργία) όλων των εκδόσεων του *Τι να Περιμένεις*® Όταν Είσαι Έγκυος.

Μερικοί από αυτούς τους βοηθούς πέρασαν και έφυγαν, ενώ άλλοι παραμένουν από την πρώτη μέρα και από την πρώτη έκδοση. Σας ευχαριστώ:

Sandee Hathaway, για όλη την πολύτιμη συνεισφορά σου στο *Τι να Περιμένεις*. Είσαι μια σπουδαία αδελφή και μια ακόμα πιο σπουδαία φίλη.

Suzanne Rafer, επιμελήτρια και φίλη, που οδήγησε πιστά το *Τι να Περιμένεις* από τη σύλληψη μέχρι τον τοκετό – προσθέτοντας κάθε τόνο που είχε παραλειφθεί και σβήνοντας κάθε άτοπο σχόλιο. Τι περιλαμβάνει ένα όνομα; Όταν πρόκειται για το *Τι να Περιμένεις*, πολλά – και πρέπει να ευχαριστούμε τη Suzanne για τον αξιομνημόνευτο τίτλο που βοήθησε στην κυκλοφορία όχι μόνο είκοσι εννέα εκατομμυρίων αντιτύπων, αλλά εκατοντάδων επικεφαλίδων, καρτούν και παρωδιών.

Peter Workman, έναν εκδότη με ασυνήθιστη ακεραιότητα και ασυμβίβαστη δέσμευση – που πίστεψε στο βιβλίο μας όταν τα βιβλιοπωλεία δεν το πίστευαν, που άφησε τις ρίζες του *Τι να Περιμένεις* να ακολουθήσουν τον αργό και σταθερό ρυθμό τους για να φυτρώσουν.

Όλους τους άλλους στις εκδόσεις Workman που βοήθησαν στην τελευταία μας γέννα: τον David Matt, που πίστεψε στην εξέλιξη (της Μαμάς του Εξωφύλλου), παίρνοντας καλλιτεχνικά ρίσκα και παρακολουθώντας την πολύ προκλητική –και πολύ επιτυχημένη– ανανέωσή μας. John Gilman, για την εξαιρετική υπομονή σου σε αυτή την ανανέωση – και που έκανες πραγματικότητα τη μαγεία στην εικονογράφηση. Lisa Hollander, που υπήρξες πάντα η αγαπημένη μου σχεδιάστρια, καθώς και εσένα, Weiheng Tang. Tim O'Brien, που έδωσες ζωή στη Μαμά του Εξωφύλλου, της Νέας Γενιάς – και που τη σήκωσες επιτέλους από την κουνηστή πολυθρόνα της. Lynette Parmentier, που αναδιαμόρφωσες σαν πραγματικό φόντο το εικονικό μας φόντο. Karen Kuchar, που σχεδίασες τις γοητευτικές μαμάδες μας (με κάνουν σχεδόν να θέλω να τρέξω να μείνω έγκυος ξανά!), και Tom Newsom, για τα καταπληκτικά έμβρυά σου. Irene Demchyshyn, που ακολούθησες τη ροή των πραγμάτων και φρόντισες να ρέουν τα πράγματα. Και τους άλλους μοναδικούς φίλους μου στις εκδόσεις Workman, συμπεριλαμβανομένων των Suz2 (Suzie Bolotin), Helen Rosner, Beth Doty, Walter Weintz, Jenny Mandel, Kim Small και Amy Corley.

Την άλλη σύντροφό μου, Sharon Mazel. Είσαι μια μικρογραφία του εαυτού μου, το άλλο μου (καλύτερο) μισό, η καλύτερή μου φίλη για πάντα – και σε αγαπάω. Τις όμορφες Daniella, Arienne, Kira και Sophia, γιατί μοιραστήκατε την εκπληκτική μαμά σας μαζί μου (και που αρρωσταίνατε και σπάζατε κόκαλα μόνο όταν ήταν απολύτως απαραίτητο). Και το γιατρό του σπιτιού, τον Jay, για τα εξαιρετικά μαθήματα βιολογίας του και τον καλό του χαρακτήρα – αλλά, κυρίως, γιατί με άφησε να είμαι η άλλη γυναίκα στη ζωή της Sharon.

Τον δρα Charles Lockwood, τον καταπληκτικό ιατρικό μας σύμβουλο, για τις περιεκτικές και ακριβείς συμβουλές σου, τη σχολαστική προσοχή σου στη λεπτομέρεια (από την ιατρική και άλλες απόψεις) και την προφανή συμπάθειά σου για τις μαμάδες και τα μωρά. Είναι αληθινά απίστευτο πόσα πράγματα ξέρεις, πόσα πράγματα κάνεις (εγώ εξαντλούμαι απλώς και μόνο διαβάζοντας το βιογραφικό σου) και πόσο νοιάζεσαι.

Τους Steven Petrow (MG), Mike Keriakos, Ben Wolin, Jim Curtis (CSOB), Sarah Hutter και όλους τους υπέροχους φίλους και συνεργάτες μου στην Waterfront Media, που έκαναν το όραμά μας για τα whattoexpect.com και [My What to Expect](http://MyWhattoExpect.com) πραγματικότητα. Ευχαριστώ, επίσης, την εκπληκτική κοινότητα των μαμάδων – όχι μόνο γιατί έκαναν την ιστοσελίδα μας τόσο εξαιρετική, αλλά γιατί μοιράζονται τις κοιλιές τους, τα μωρά τους και τα νήπιά τους μαζί μου κάθε μέρα.

Τους δύο άλλους τύπους της ζωής μου (μια νεαρή κοπέλα θα μπορούσε να κακομάθει): τον Marc Chamlin, για το κοφτερό νομικό αετίσιο βλέμμα σου, την επιχειρηματική εξυπνάδα σου και την αδιάπτωτη φιλία και υποστήριξή σου· και τον Alan Nevins, για την εξαιρετικά ικανή διοίκηση, τη μοναδική διπλωματία, την ατελείωτη υπομονή, την επιμονή και τη συμπαράστασή σου.

Τους Jennifer Geddes και Fran Kritz, που μας βοήθησαν να ξεκαθαρίσουμε τα δεδομένα μας (έλεγχος... έλεγχος... έλεγχος!). Τη δρα Jessica Wu, για τις άψογες συμβουλές σχετικά με τη φροντίδα του δέρματος κατά την εγκυμοσύνη, και τον δρα Howie Mandel, που είναι τόσο καλός στις ερωτήσεις για το *Τι να Περιμένεις* που τρυπώνω κάθε φορά

κατά το ετήσιο τσεκάπ μου. Και πάντα, τη συνεχή πηγή έμπνευσης, τη Lisa Bernstein, Γενική Διευθύντρια του What to Expect Foundation (Ίδρυμα Τι να Περιμένεις), που κάνει τα θαύματα πραγματικότητα (παχουλά, τελειόμηνα θαύματα), και τη Zoe, Αχ Εκείνο το Αρκουδάκι, και τον Dan Dubno.

Τον Erik, το σύντροφό μου σε καθετί που κάνω, πάντα και για πάντα, για όλους τους λόγους που ανέφερα παραπάνω και για περισσότερους από όσους μπορώ να καταγράψω. Δεν υπάρχει κανένας άλλος με τον οποίο θα προτιμούσα να συνδυάσω δουλειά και ευχαρίστηση, και θα σε αγαπώ πάντα. Και, μιλώντας για αγάπη, την περηφάνια και τη χαρά μου (δεν λέω ποιος είναι το καθένα), την Emma (το μωρό που τα ξεκίνησε όλα) και τον Wyatt (το μωρό που ακολούθησε). Σας αγαπάω, παιδιά – με κάνατε μια τυχερή μαμά.

Τον αξιολάτρευτο Howard Eisenberg, πατέρα και φίλο (όχι απαραίτητα με αυτή τη σειρά) τον Victor Shargai (και τον John Aniello) για την αγάπη και την υποστήριξή τους, και τα καλύτερα πεθερικά στον κόσμο (και πρόσφατα λεπτότερα), την Abby και τον Norman Murkoff. Και τους Rachel, Ethan και Liz, τα φανταστικά τρία παιδιά της Sandee, και τον Tim, το Νούμερο Ένα της.

Το ACOG (Αμερικανικό Κολέγιο Μαιευτικής-Γυναικολογίας), που λειτουργεί ως συνήγορος γυναικών και μωρών, και όλους τους γιατρούς, τις μαίες, τις νοσηλεύτριες και τις νοσοκόμες που εργάζονται κάθε μέρα για να καταστήσουν την εγκυμοσύνη ασφαλέστερη και ευτυχέστερη για τις οικογένειες που περιμένουν παιδί. Πάνω απ' όλα, όλες τις μέλλουσες, νέες και παλαιές μαμάδες (και τους μπαμπάδες) που βοήθησαν να γίνει κάθε έκδοση του *Τι να Περιμένεις* καλύτερη από την προηγούμενη. Το έχω ήδη πει και θα το πω και πάλι, οι γονείς είναι η πιο ανεκτίμητη πηγή μου – γι' αυτό, κρατήστε όλες τις κάρτες, τα γράμματα και τα e-mail που λαμβάνετε!

Ευχαριστώ και πάλι, και πάλι, όλους... και εύχομαι να πραγματοποιηθούν οι μεγαλύτερες προσδοκίες σας!

Σημείωση:

Οι πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν βιβλίο έχουν αποκλειστικά ενημερωτικό σκοπό και δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συμβουλές ούτε αποτελούν ιατρική συμβουλή. Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε ένα γιατρό για οποιοδήποτε ζήτημα αφορά στην εγκυμοσύνη σας.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	21
Εισαγωγικό σημείωμα.....	22
Γιατί Αυτό το Βιβλίο Γεννήθηκε Ξανά και Ξανά	24

ΜΕΡΟΣ 1: Πρώτα απ’ Όλα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πριν Συλλάβετε	29
Προετοιμασία για τις Μαμάδες πριν από τη Σύλληψη	29
<i>Καιρός για Δύο • Εντοπίζοντας Επακριβώς την Ωορρηξία • Παρανοήσεις Σχετικά με τη Σύλληψη</i> • Προετοιμασία για τους Μπαμπάδες πριν από τη Σύλληψη	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Είστε Έγκυος;	45
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	45
Πρώτα Σημάδια Εγκυμοσύνης • Διάγνωση Εγκυμοσύνης • Το Τεστ με Άτακτο Κύκλο • Μια Αχνή Γραμμή • Αν δεν Είστε Έγκυος • Το Τεστ Παύει να Είναι Θετικό • Κάντε το Τεστ Έξυπνα • Αρνητικό Αποτέλεσμα • Το Πρώτο Ραντεβού • Η Αναμενόμενη Ημερομηνία Τοκετού	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Επιλογή και Συνεργασία με το Γιατρό Σας.....	54
Μαιευτήρας; Οικογενειακός Γιατρός; Μαία; • Βρίσκοντας έναν Υποψήφιο • <i>Επιλογές για τον Τοκετό</i> • Κάνοντας την Επιλογή Σας • Αξιοποιήστε τη Σχέση Εγκύου-Γιατρού στο Έπακρο • <i>Για να μην Ξεχνάτε</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Το Προφίλ της Εγκυμοσύνης Σας	63
<i>Αυτό το Βιβλίο Είναι για Εσάς</i>	

Το Γυναίκοιολογικό Ιστορικό Σας.....	64
Αντισύλληψη κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης • Ινομυώματα • Ενδομητρίωση • Κολποσκόπηση • HPV (Ανθρώπινος Θηλωματοϊός) • Άλλες Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Ασθένειες και Εγκυμοσύνη • Έρπης • Σημάδια και Συμπτώματα του Έρπη των Γεννητικών Οργάνων	
Το Μαιευτικό Ιστορικό Σας	71
Γονιμοποίηση In Vitro (IVF – Εξωσωματική Γονιμοποίηση) • Η Δεύτερη Φορά • Το Μαιευτικό Ιστορικό Σας Επαναλαμβάνεται • Πολύ Κοντινές Εγκυμοσύνες • Πολυμελής Οικογένεια • Πείτε Το • Προηγούμενες Αμβλώσεις • Πρόωρος Τοκετός • Ανεπάρκεια Τραχήλου • Ασυμβατότητα Rh • Το Προφίλ της Εγκυμοσύνης Σας και Πρόωρος Τοκετός • Εμβόλια κατά την Εγκυμοσύνη	
Το Ιατρικό Ιστορικό Σας	86
Επίπεδα Αντισωμάτων Ερυθράς • Παχυσαρκία • Λιποβαρής Γυναίκα • Εγκυμοσύνη Έπειτα από Γαστρικό Μπαϊπάς • Διατροφική Διαταραχή • Ένα Μωρό μετά τα Τριάντα Πέντε • Είναι τα Τριάντα Πέντε ο Μαγικός Αριθμός; • Η Ηλικία του Πατέρα • Γενετικά Προβλήματα • Εγκυμοσύνη και η Ανύπαντρη Μητέρα	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Προγεννητική Διάγνωση	97
Πρώτο Τρίμηνο	98
Υπερηχογράφημα Πρώτου Τριμήνου • Συνδυασμένος Έλεγχος Πρώτου Τριμήνου • Δειγματοληψία Χοριακών Λαχνών (CVS) • Εκπληξη!	
Πρώτο και Δεύτερο Τρίμηνο.....	103
Ενσωματωμένος Έλεγχος	
Δεύτερο Τρίμηνο	104
Quad Screening • Αμνιοκέντηση • Λανθασμένη Εξέταση • Πώς να Τρομάξετε μια Έγκυο Γυναίκα • Υπερηχογράφημα Δεύτερου Τριμήνου • Αν Βρεθεί Κάποιο Πρόβλημα	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ο Τρόπος Ζωής Σας κατά την Εγκυμοσύνη Σας.....	111
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	112
Αθλητισμός και Άσκηση • Καφεΐνη • Μετρητής Καφεΐνης • Ποτό • Κάπνισμα • Αφήστε Κάθε Είδος Καπνού • Ένα Πρώτο Δώρο στο Μωρό Σας • Κόβοντας το Κάπνισμα • Παθητικό Κάπνισμα • Χρήση Μαριχουάνας • Χρήση Κοκαΐνης και Άλλων Ναρκωτικών • Κινητά Τηλέφωνα • Μικροκύματα • Ζεστά Μπάνια και Σάουνα • Μήπως τα Μέσα Θέρμανσης δεν Είναι Τόσο Καλά; • Η Γάτα του Σπιτιού • Κίνδυνοι Μέσα στο Σπίτι • Η Πράσινη Λύση • Ατμοσφαιρική Ρύπανση • Οικογενειακή Βία	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Συμπληρωματική και Εναλλακτική Ιατρική.....	133
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Εννέα Μήνες Καλής Διατροφής.....	139
Κάντε Αυτό που Προτιμάτε • Δοκιμάστε Αυτά Καλύτερα • Εννέα Βασικές Αρχές για Εννέα Μήνες Υγιεινής Διατροφής • Η Λύση των Έξι Γευμάτων • Τέλος στις Ενοχές • Η Ημερήσια Δωδεκάδα της Εγκυμοσύνης • Μετρήστε τες Μία, Μετρήστε τες Δύο • Πρωτεΐνες για Χορτοφάγους • Δεν Μπορείτε	

να Βρείτε το Αγαπημένο Σας • Άσπρα Άλευρα Ολικής Άλεσης • Λίγα Λιπαρά Παίζουν Σημαντικό Ρόλο • Στοιχεία για τα Καλά Λιπαρά • Τι Περιέχει Ένα Χάπι;	
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	161
Μαμά Απαλλαγμένη από το Γάλα • Παστεριωμένο, Παρακαλώ • Διατροφή Χωρίς Κόκκινο Κρέας • Χορτοφαγική Δίαιτα • Δίαιτα Φτωχή σε Υδατάνθρακες • Ανησυχίες Σχετικά με τη Χοληστερόλη • Οπαδός των Πλαστικών Τροφών • Σύντομοι Δρόμοι για Υγιεινή Διατροφή • Φαγητό Έξω • Διαβάζοντας τις Ετικέτες • Δεν Μπορείτε να Κρίνετε ένα Φρούτο από το Περιβλήμα Του • Η Ασφάλεια του Σούσι • Καυτερά Φαγητά • Χαλασμένες Τροφές • Υποκατάστατα Ζάχαρης • Ροφήματα Βοτάνων • Χημικά στα Τρόφιμα • Διαλέγετε Βιολογικά Προϊόντα • Ασφαλής Διατροφή για Δύο	

ΜΕΡΟΣ 2: Αντίστροφη Μέτρηση Εννέα Μηνών

Από τη Σύλληψη Έως τη Γέννα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Ο Πρώτος Μήνας

1 έως 4 Εβδομάδες Περίπου.....	183
Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα.....	183
Χρονοδιάγραμμα Κύησης	
Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	185
Συμπτώματα; Αρχίζουν Σύντομα • Μια Ματιά στο Εσωτερικό	
Τι να Περιμένετε κατά την Πρώτη Προγεννητική Επίσκεψή Σας στο Γιατρό.....	187
Η Απόλυτα Υγιής Εγκυμοσύνη	
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	190
Η Ανακοίνωση του Μεγάλου Νέου • Συμπληρώματα Βιταμινών • Για το Άλλο Μισό της Εγκυμοσύνης • Κόπωση • Πρωινές Ναυτίες • Η Μύτη Σας Ξέρει • Υπερβολική Έκκριση Σιέλου • Μεταλλική Γεύση • Συχνουρία • Αλλαγές στο Στήθος • Πίεση Χαμηλά στην Κοιλιά • Κηλίδες Αίματος • Πότε Πρέπει να Καλείτε το Γιατρό Σας • Μην Ανησυχείτε • Επίπεδα hCG • Επίπεδα hCG • Στρες • Κάντε Εύκολη τη Χαλάρωση • Περιμένετε το Καλύτερο	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Φροντίδα κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης.....	214
Τα Μαλλιά Σας • Το Πρόσωπό Σας • Τα Δόντια Σας • Το Σώμα Σας • Μια Μέρα στο Σπα • Μακιγιάζ για την Εγκυμοσύνη • Τα Χέρια και τα Πόδια Σας	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Ο Δεύτερος Μήνας

5 έως 8 Εβδομάδες Περίπου.....	223
Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα.....	223
Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	225
Μια Ματιά στο Εσωτερικό	

Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα	226
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	226
Καούρες και Δυσπεψία • Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση • Καούρες Σήμερα, Μαλλιά Αύριο; • Αποστροφές ή Ξαφνικές Ορέξεις για Φαγητό • Εμφανείς Φλέβες • Αραχνοειδείς Φλέβες • Κιρσοί • Πρησμένη Πύελος, που Πονάει • Σπυράκια • Ξηρό Δέρμα • Έκζεμα • Πίρσινγκ στην Κοιλιά • Κοιλιά που Μεγαλώνει και Ξαναμαζεύει • Χάνοντας τη Γραμμή Σας • Μικρά Μεγέθη • Μεγάλα Μεγέθη • Δυσκολία στην Ούρηση • Μεταβολές της Διάθεσης • Κατάθλιψη • Κρίσεις Πανικού	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Πρόσληψη Βάρους κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης.....	244
Πόσο Βάρος Πρέπει να Πάρετε; • Γιατί η Μεγαλύτερη (ή Μικρότερη) Αύξηση Βάρους Έχει Σημασία στην Εγκυμοσύνη • Με Ποιο Ρυθμό Πρέπει να Παίρνετε Βάρος; • Κατανομή της Πρόσληψης Βάρους • Το Σήμα Κινδύνου στην Πρόσληψη Βάρους	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ο Τρίτος Μήνας

9 έως 13 Εβδομάδες Περίπου	249
Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα	249
Τι Μπορεί να Αισθάνεστε	251
<i>Μια Ματιά στο Εσωτερικό</i>	
Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα	252
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	252
Δυσκοιλιότητα • Άλλος Ένας Λόγος για να Νιώθετε Κουρασμένη, Ευερέθιστη και με Δυσκοιλιότητα • Απουσία Δυσκοιλιότητας • Διάρροια • Αέρια • Πονοκέφαλοι • Τι Είναι η Κύστη Ωχρού Σωματίου; • Ραγάδες • Τέχνη Σώματος για Δύο; • Πρόσληψη Βάρους Πρώτου Τριμήνου • Τα Αγόρια Φέρνουν Όρεξη • Η Εγκυμοσύνη Φαίνεται από Νωρίς • Πολλαπλή Κύηση; • Doppler στο Σπίτι • Οι Χτύποι της Καρδιάς του Μωρού • Η Καρδιά του Θέματος • Σεξουαλική Επιθυμία • Κράμπα μετά τον Οργασμό	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Εγκυμοσύνη και Δουλειά.....	271
Πότε θα το Πείτε στον Εργοδότη Σας • Προβαίνοντας στην Ανακοίνωση • Ακροβατώντας για να τα Συνδυάσετε Όλα • Διατηρώντας την Άνεσή Σας στη Δουλειά • Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα • Διατηρώντας την Ασφάλειά Σας στη Δουλειά • Ησυχία, Παρακαλώ • Παραμένοντας στη Δουλειά • Αλλαγή Δουλειάς	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ο Τέταρτος Μήνας

14 έως 17 Εβδομάδες Περίπου	285
Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα	285
Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	287
<i>Μια Ματιά στο Εσωτερικό • Περισσότερο Μωρό</i>	

Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα.....	288
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	289

Οδοντιατρικά Προβλήματα • Σήμα Κινδύνου από τα Ούλα • Αστραφτερή Οδοντοστοιχία • Δύσπνοια • Χρειάζεστε Ακτινογραφίες; • Βουλωμένη Μύτη και Ρινορραγίες • Ροχαλητό • Βοηθηθείτε για να μη Χάσετε τον Ύπνο Σας • Αλλεργίες • Κολπικά Υγρά • Υψηλή Πίεση του Αίματος • Κάντε το Εμβόλιο της Γρίπης • Σάκχαρο στα Ούρα • Συμπτώματα Αναιμίας • Αναιμία • Εμβρυϊκή Κίνηση • Η Εικόνα του Σώματος • Πόζα Εγκύου • Ρούχα Εγκυμοσύνης • Πώς θα Φαίνεστε Λεπτή ενώ Φουσκώνετε • Φόβοι Πριν Γεννηθεί το Μωρό • Ανεπιθύμητες Συμβουλές • Ανεπιθύμητο Άγγιγμα στην Κοιλιά • Αφηρημάδα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Άσκηση κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης.....	307
--	-----

Οι Ωφέλειες από την Άσκηση • Προσπάθεια να Γυμνάζεστε • Μπορείτε να Κάνετε τις Ασκήσεις Kegel; • Ασκηθείτε Έξυπνα • Σωστή Άσκηση για την Εγκυμοσύνη • Πάνω από Τριάντα Λεπτά; • Τραβήγματα Ωμων και Ποδιών • Σκύψιμο της Καμήλας • Χαλάρωση του Λαιμού • Κάμψη της Λεκάνης • Κουλούριασμα των Δικεφάλων • Σηκώματα των Ποδιών • Κάθισμα Οκλαδόν • Καμπήρες Μύες των Ισχίων • Επιλέγοντας την Κατάλληλη Άσκηση για την Εγκυμοσύνη • Βαθύ Κάθισμα • Στρέψεις της Μέσης • Τραβήγματα του Θώρακα • Γυμναστική στο Κρεβάτι • Αν δεν Γυμνάζεστε

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Ο Πέμπτος Μήνας

18 έως 22 Εβδομάδες Περίπου.....	327
----------------------------------	-----

Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα.....	327
--------------------------------	-----

Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	329
------------------------------	-----

Μια Ματιά στο Εσωτερικό

Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα.....	330
---	-----

Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	331
-------------------------------	-----

Εξάψεις • Ζαλάδα • Πότε το Πολύ Είναι Υπερβολικό • Πόνος Στη Μέση • Πόνοι στην Κοιλιά • Μεγαλώνουν τα Πόδια • Μαλλιά και Νύχια που Μακραίνουν Γρήγορα • Το Νέο Δέρμα που Σας Περιβάλλει • Όραση • Εμβρυϊκές Κινήσεις • Μια Εικόνα που Διαρκεί μια Ζωή • Υπερηχογράφημα Δεύτερου Τριμήνου • Η Θέση του Πλακούντα • Θέση Ύπνου • Κυοφορία, Πέμπτος Μήνας • Μήτρα – Σχολική Τάξη; • Όταν Σηκώνετε Μεγαλύτερα Παιδιά • Προσέγγιση στη Μητρότητα/Πατρότητα • Φορώντας Ζώνη Ασφαλείας • Ταξίδια • Απαλλαγείτε από το Τζετ Λαγκ • Έγκυος σε Μεγάλο Υψόμετρο • Οι Έγκυες Γυναίκες Είναι Νοστιμότατες

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Σεξ και η Έγκυος Γυναίκα.....	355
-------------------------------	-----

Το Σεξ κατά τη Διάρκεια των Τριμήνων • Τι Προκαλεί (ή Σταματά) την Επιθυμία Σας; • Τα Ναι και τα Όχι στο Σεξ κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης • Σεξ-Άσκηση • Πότε Μπορεί να Περιοριστούν οι Σεξουαλικές Σχέσεις • Νιώστε Άνετα • Απολαμβάνετε το Σεξ Περισσότερο, Ακόμα κι αν Κάνετε Λιγότερο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Ο Έκτος Μήνας

23 έως 27 Εβδομάδες Περίπου	365
Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα	365
Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	367
<i>Μια Ματιά στο Εσωτερικό</i>	
Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα	368
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	369
Προβλήματα στον Ύπνο • Φυλάξτε το Χρόνο (σε ένα Κουτί) • Ομφαλός που Προβάλλει • Οι Κλοτσιές του Μωρού • Κνησμός στην Κοιλιά • Αδεξιότητα • Μούδιασμα στα Χέρια • Κράμπες στα Πόδια • Τραβήγματα για να Διώξετε τις Κράμπες των Ποδιών • Αιμορροΐδες • Όταν Σας Φαίνεται ότι Κάτι δεν Πάει Καλά • Αιμορραγία στο Μέσο ή στο Τέλος της Εγκυμοσύνης • Εξόγκωμα στο Στήθος • Ο Πόνος της Γέννας • Διάγνωση Προεκλαμψίας • Αναστολές για τον Τοκετό • Παίρνοντας τον Τοκετό Σας στα Χέρια Σας • Ξενάγηση στο Μαιευτήριο	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Ενημέρωση για τη Γέννα.....	383
<i>Πίσω στα Θρανία • Οφέλη από τα Μαθήματα Ανώδνου Τοκετού • Μαθήματα για Γυναίκες στη Δεύτερη Εγκυμοσύνη</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Ο Έβδομος Μήνας

28 έως 31 Εβδομάδες Περίπου	387
Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα	387
Τι Μπορεί να Αισθάνεστε	389
<i>Μια Ματιά στο Εσωτερικό • Τροφή για τον Εγκέφαλο του Μωρού</i>	
Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα	390
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	391
Η Κόπωση Επανέρχεται • Πρήξιμο • Βγάλτε τα Όσο Μπορείτε • Περιέργα Δερματικά Εξογκώματα • Πόνος στη Μέση και το Πόδι (Ισχιαλγία) • Μετράτε τις Κλοτσιές • Σύνδρομο Ανήσυχων Ποδιών • Λόξιγκας του Εμβρύου • Πτώσεις • Οργασμός και οι Κλοτσιές του Μωρού • Όνειρα και Φαντασιώσεις • Προετοιμάζοντας το Σκύλο και τη Γάτα • Προσπαθώντας να τα Βγάλετε Πέρα με Όλα • Το Βασικό Σφίξιμο • Μην Κρατιέστε • Καμπύλη Γλυκόζης • Εξετάσεις Σωτήριες για τη Ζωή των Νεογνών • Λιποβαρές Μωρό • Ενδείξεις Πρόωρου Τοκετού	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Ανακούφιση του Πόνου του Τοκετού.....	406
Αντιμετωπίζοντας τους Πόνους Σας με Φάρμακα • Εξωθήσεις Χωρίς τον Πόνο • Αντιμετωπίζοντας τους Πόνους Σας με Συμπληρωματική και Εναλλακτική Ιατρική • Απλώς Αναπνέετε • Παίρνοντας την Απόφαση	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Ο Όγδοος Μήνας

32 έως 35 Εβδομάδες Περίπου 415

Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα 415

Τι Μπορεί να Αισθάνεστε 417

Μια Ματιά στο Εσωτερικό

Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα 418

Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε 418

Συσπάσεις Braxton Hicks • Όχι και Τόσο Αστείο «Γαργάλημα» στα Πλευρά • Δύσπνοια • Επιλέγοντας Παιδιάτρο • Έλλειψη Ελέγχου της Ουροδόχου Κύστης • Μορφή της Κοιλιάς • Κυοφορία, Όγδοος Μήνας • Το Μέγεθός Σας και η Γέννα Σας • Το Βάρος που Παίρνετε και το Μέγεθος του Μωρού Σας • Η Θέση του Μωρού • Ισχιακή Προβολή • *Γύρνα, Μωρό Μου, Γύρνα • Με το Πρόσωπο προς τα Εμπρός • Ποια Είναι η Θέση του Μωρού Σας;* • Άλλες Ασυνηθιστες Προβολές • Γέννα με Καισαρική • Φροντίστε να Είστε Ενημερωμένη • Επιλεκτικές Καισαρικές • Προγραμματισμένα Μαθήματα για Προγραμματισμένη Καισαρική • Επανελημμένες Καισαρικές • Κολπικός Τοκετός Έπειτα από Καισαρική • Στρεπτόκοκκος Ομάδας Β • *Τρώτε Σωστά • Μπανιέρα Τώρα • Οδήγηση Τώρα • Ταξίδια Τώρα • Κάνοντας Έρωτα Τώρα • Οι Δυο Σας • Σκεφθείτε Διατήρηση Αίματος από τον Ομφάλιο Λώρο*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Θηλασμός 444

Γιατί το Μητρικό Γάλα Είναι το Καλύτερο • Προετοιμασία για το Θηλασμό • Το Στήθος: Σεξουαλικό ή Πρακτικό; • Γιατί Μερικές Προτιμούν το Μπουκάλι • Θηλασμός Έπειτα από Χειρουργική Επέμβαση στο Στήθος • Κάνοντας την Επιλογή για Θηλασμό • Συνδυασμός Θηλασμού και Μπιμπερό • Όταν δεν Μπορείτε ή δεν Πρέπει να Θηλάσετε • Έχετε Κάνει Πίρσινγκ; • Όταν και ο Πατέρας Ξέρει από Θηλασμό

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Ο Ένατος Μήνας

36 έως 40 Εβδομάδες Περίπου 455

Το Μωρό Σας Αυτόν το Μήνα 455

Μια Ματιά στο Εσωτερικό

Τι Μπορεί να Αισθάνεστε 458

Τι να Περιμένετε κατά το Τσεκάπ Αυτού του Μήνα 459

Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε 460

Συχνουρία – Πάλι • Στήθος που Τρέχει • Κηλίδες Αίματος Τώρα • Αν Σπάσουν τα Νερά Μπροστά σε Κόσμο • *Το Μωρό Κλαίει από Τώρα;* • Κάθοδος του Μωρού • Αλλαγές στις Κινήσεις του Εμβρύου • *Μειώνεται το Βάρος Σας;* • Το Ένστικτο της Φωλιάς • Πότε θα Γεννήσετε • Όταν Περνά η Αναμενόμενη Ημερομηνία Τοκετού • *Πώς τα Πάει το Μωρό;* • Μπορείτε να Προκαλέσετε Μόνη Σας Τοκετό; • *Κάνε Μασάζ, Μαμά • Τροφές που Προκαλούν Τοκετό; • Μοιάζει με Πρόγραμμα • Τι Πρέπει να Πάρετε Μαζί Σας στο Μαιευτήριο • Άλλος Ένας Μακρύς Τοκετός; • Η Φροντίδα του Μωρού • Γεμίστε Τη*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Προ-τοκετός, Ψευδο-τοκετός, Πραγματικός Τοκετός..... 478

Συμπτώματα Προ-Τοκετού • Συμπτώματα Ψευδο-Τοκετού • Συμπτώματα Πραγματικού Τοκετού • Έτοιμη ή Όχι • Πότε Πρέπει να Καλέσετε το Γιατρό Σας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Τοκετός και Γέννα..... 483

Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε..... 484

Βλεννώδες Βύσμα • Αιματηρά Υγρά • Το Σπάσιμο των Νερών • Σκούρο Αμνιακό Υγρό • Περιορισμένο Αμνιακό Υγρό κατά τη Διάρκεια του Τοκετού • Άτακτες Συσπάσεις • Πότε να Καλέσετε το Γιατρό Σας στη Διάρκεια του Τοκετού • *Επείγων Τοκετός αν Είστε Μόνη* • Αν δεν Φτάσετε Έγκαιρα στο Μαιευτήριο • Σύντομος (Οξύς) Τοκετός • Τοκετός με Πόνο στη Μέση • Πρόκληση Τοκετού • *Επείγων Τοκετός: Συμβουλές για το Συνοδό* • Συστηματική Χρήση Ορού • Παρακολούθηση του Εμβρύου • Τεχνητή Ρήξη Υμένων • Περινεοτομή • Εμβρυουλκία • Αναρρόφηση • *Θέσεις για τον Τοκετό* • *Βαθμός Apgar* • Τράβηγμα κατά τη Γέννα • Η Θέα του Αίματος

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Γέννα..... 505

Στάδια και Φάσεις της Γέννας

Στάδιο Ένα: Τοκετός 506

Φάση 1: Πρώτη Φάση του Τοκετού • *Για τις Σημειώσεις • Καλέστε το Γιατρό Σας αν...* • Φάση 2: Ενεργός Τοκετός • *Πηγαίνοντας στο Μαιευτήριο • Μήπως τα Πράγματα Επιβραδύνονται; • Όχι στον Υπεραερισμό* • Φάση 3: Μεταβατικός Τοκετός

Στάδιο Δύο: Εξωθήσεις και Γέννα 519

Ένα Μωρό Γεννιέται • Μια Πρώτη Ματιά στο Μωρό

Στάδιο Τρία: Αποβολή του Πλακούντα 525

Καισαρική..... 527

ΜΕΡΟΣ 3: Δίδυμα, Τρίδυμα και Περισσότερα**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Αν Περιμένετε Πάνω από Ένα Μωρά**..... 533

Τα Βλέπετε Όλα Διπλά – Παντού;

Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε..... 534

Ανίχνευση Πολλαπλής Κύησης • *Διωογενή ή Μονωογενή;* • Επιλογή Γιατρού • Συμπτώματα Εγκυμοσύνης • Τρώγοντας Καλά στην Πολλαπλή Κύηση • Πρόσληψη Βάρους • *Πόσο Βάρους Πρέπει να Παίρνετε όταν Κυοφορείτε Δύο ή Περισσότερα Μωρά* • *Το Χρονοδιάγραμμα της Πολλαπλής Κύησης* • Άσκηση • Ανάμεικτα Συναισθήματα • Σχόλια που Στερούνται Ευαισθησίας • Η Ασφάλεια σε Αριθμούς • *Πολλαπλά Οφέλη* • Παραμονή στο Κρεβάτι • Σύνδρομο Εξαφάνισης Διδύμου

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Γέννα Πολλών Μωρών.....	548
Ο Τοκετός σε Δίδυμη ή Πολλαπλή Κύηση • Το Χρονοδιάγραμμα των Διδύμων • Θέση, Θέση, Θέση • Γεννώντας Δίδυμα • Ανάρρωση από Γέννα Πολλαπλών Μωρών• Ο Θηλασμός Δύο Μωρών Κάνει Καλό και στη Μαμά • Γεννώντας Τρίδυμα	

ΜΕΡΟΣ 4: Αφού Γεννηθεί το Μωρό

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Μετά τη Γέννα: Η Πρώτη Εβδομάδα..... 557

Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	557
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	558
Αιμορραγία • Υστερόπονοι • Πόνος στο Περίνεο • Πότε Πρέπει να Καλέσετε το Γιατρό Σας μετά τη Γέννα • Μώλωπες από τη Γέννα • Δυσκολία στην Ούρηση • Η Πρώτη Κένωση • Υπερβολική Εφίδρωση • Πυρετός • Πετρωμένο Στήθος • Πέτρωμα του Στήθους αν δεν Θηλάζετε • Πού Είναι το Γάλα για Θηλασμό; • Δημιουργία Δεσμού • Στο Ίδιο Δωμάτιο με το Μωρό • Ανάρρωση από Καισαρική • Επιστροφή στο Σπίτι με το Μωρό	

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Αρχίζοντας το Θηλασμό.....	577
Θηλασμός και το Μωρό στη Μονάδα Εντατικής Παρακολούθησης • Οι Βασικοί Κανόνες του Θηλασμού • Μη Χάνετε το Λογαριασμό • Όταν Κατεβαίνει το Γάλα • Επόμενη Στάση: Οδός Ευκολίας • Η Δίαιτα του Θηλασμού • Ροή Γάλακτος • Φάρμακα και Θηλασμός • Πόνος στις Θηλές • Όταν ο Θηλασμός Παρουσιάζει Προβλήματα • Θηλασμός Έπειτα από Καισαρική • Θηλασμός Πολλών Μωρών • Ο Θηλασμός Δύο Μωρών Κάνει Καλό και στη Μαμά • Θηλασμός εις Διπλούν • Δώστε του Χρόνο	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Μετά τη Γέννα: Οι Πρώτες Έξι Εβδομάδες..... 595

Τι Μπορεί να Αισθάνεστε.....	595
Τι να Περιμένετε στην Πρώτη Μεταγεννητική Επίσκεψή Σας στο Γιατρό.....	596
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε.....	597
Εξάντληση • Τριχόπτωση • Ακράτεια Ούρων μετά τη Γέννα • Ακράτεια Κοπράνων • Βοήθεια για Ακράτεια που δεν Σταματά • Πόνος στη Μέση μετά τη Γέννα • Μεταγεννητική Μελαγχολία • Μεταγεννητική Κατάθλιψη • Η Θυρεοειδίτιδα Σας Προκαλεί Μελαγχολία; • Απώλεια Βάρους μετά τη Γέννα • Μακροπρόθεσμη Ανάρρωση από Καισαρική • Επαναφορά Σεξουαλικών Σχέσεων • Αποζητάτε κι Άλλο; • Αν Ξαναμείνετε Έγκυος	

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Ανάκτηση της Φόρμας Σας.....	615
Βασική Θέση • Κάμψη της Λεκάνης • Γλιστρήματα των Ποδιών • Ανασηκώματα της Κεφαλής και των Ώμων • Κανόνες Άσκησης για τις Πρώτες Έξι Εβδομάδες	
Φάση 1: Είκοσι Τέσσερις Ώρες μετά τη Γέννα.....	618

Φάση 2: Τρεις Ημέρες μετά τη Γέννα	619
<i>Καλύψτε το Κενό • Άσκηση και Θηλασμός</i>	
Φάση 3: Μετά την Πρώτη Μεταγεννητική Σας Εξέταση	620

ΜΕΡΟΣ 5: Για τους Μπαμπάδες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Οι Μπαμπάδες Περιμένουν κι Αυτοί να Γεννήσουν	623
<i>Λάβετε Θέσεις, Έτοιμοι... Μαρς</i>	
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε	624
<i>Αντιμετωπίζοντας τα Συμπτώματά Της • Σύντροφος στη Μητρότητα Όπως κι αν τον Λένε • Συμπτώματα Συμπαράστασης • Νιώθετε Παραμερισμένος; • Επικοινωνία για τους Μπαμπάδες • Σεξ • Εξηγήσεις για το Σεξ • Όνειρα Εγκυμοσύνης • Φταίνε οι Ορμόνες Σας (Πραγματικά) • Επιβιώνοντας με τις Μεταπτώσεις της Διάθεσης της Γυναίκας Σας • Οι Μεταπτώσεις στη Δική Σας Διάθεση • Ανησυχίες για τον Τοκετό και τη Γέννα • Αγωνία για τις Αλλαγές στη Ζωή Σας • Να Είστε Εκεί • Φόβοι στην Ιδέα της Πατρότητας • Θηλασμός • Η Δική Σας Μεταγεννητική Μελαγχολία • Δημιουργία Δεσμού • Έχετε το Νου Σας στη Διάθεσή Της • Αν δεν Έχετε Διάθεση για Σεξ Μετά τη Γέννα • Σεξ Μετά τη Γέννα;</i>	

ΜΕΡΟΣ 6: Μείνετε Υγιείς κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Αν Αρρωστήσετε	651
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε	651
<i>Το Κοινό Κρουολόγημα • Είναι Γρίπη ή Κρουολόγημα; • Ιγμορίτιδα • Η Εποχή της Γρίπης • Εμβόλιο Γρίπης για Δύο • Πυρετός • Στρεπτόκοκκος στο Λαιμό • Ουρολοιμώξη • Μυκητίαση • Βακτηριακή Βαγίνωση • Στομαχικά Μικρόβια • Λιστερίωση • Τοξοπλάσωση • Κυτομεγαλοϊός • Πέμπτη Νόσος • Ιλαρά • Παρωτίτιδα • Διατήρηση της Υγείας • Ερυθρά • Ανεμοβλογιά • Νόσος του Lyme • Ηπατίτιδα Α • Ηπατίτιδα Β • Ηπατίτιδα C • Παράλυση του Bell</i>	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	
Φάρμακα κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης	670
<i>Συνήθη Φάρμακα • Φροντίστε να Ενημερώνεστε • Θεραπείες με Βότανα • Αν Χρειαστείτε Φάρμακα κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: Αν Έχετε Ένα Χρόνιο Πρόβλημα	677
Τι Μπορεί να Αναρωτιέστε	677
<i>Άσθμα • Καρκίνος στην Εγκυμοσύνη • Διαβήτης • Δρεπανοκυτταρική Αναιμία • Επιληψία • Ινομυαλγία • Επωφεληθείτε στο Επακρο από τα Φάρμακά Σας • Κατάθλιψη • Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης • Κυστική Ίνωση • Λύκος • Νόσος του Θυρεοειδούς • Ρευματοειδής Αρθρίτιδα • Σκλήρυνση κατά Πλάκας • Σκολίωση • Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου • Σωματική Αναπηρία • Υπέρταση • Φαιυλκετονουρία</i>	

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Έχοντας την Υποστήριξη που Χρειάζεστε 701

ΜΕΡΟΣ 7: Εγκυμοσύνη με Επιπλοκές**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: Χειριστείτε μια Εγκυμοσύνη με Επιπλοκές** 705

Επιπλοκές της Εγκυμοσύνης 705

Αποβολή στην Αρχή της Εγκυμοσύνης • Τύποι Αποβολής • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Αν Έχετε Περάσει μια Αποβολή • Αντιμετώπιση της Αποβολής • Όψιμη Αποβολή • Έκτοπος (Εξωμήτριος) Κύηση • Επανειλημμένες Αποβολές • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Υποχοριονική Αιμορραγία • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Κακοήθεις Έμειτοι της Κύησης • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Διαβήτης της Εγκυμοσύνης • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Προεκλαμψία • Οι Λόγοι που Κρύβονται Πίσω από την Προεκλαμψία • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Σύνδρομο HELLP • Καθυστέρηση Ενδομητρίου Ανάπτυξης • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Πρόδρομος Πλακούντας • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Αποκόλληση Πλακούντα • Χοριοαμνιονίτιδα • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Ολιγοϋδράμνιο • Υδράμνιο • Πρόωρη Ρήξη των Υμένων • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Πρόωρος Τοκετός • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Πρόβλεψη Πρόωρου Τοκετού • Δυσλειτουργία Ηβικής Σύμφυσης • Κόμποι και Μπερδέματα στο Λώρο • Λώρος Δύο Αγγείων

Ασυνήθεις Επιπλοκές της Εγκυμοσύνης 736

Νόσος του Τροφοβλάστη (Υδατιδώδης Μύλη) • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Χοριοκαρκίνωμα • Θα Θέλετε να Ξέρετε... • Εκλαμψία • Χολόσταση • Εν τω Βάθει Φλεβική Θρόμβωση • Στιφρός Πλακούντας • Πρόδρομα Αγγεία

Επιπλοκές κατά τη Γέννα και τη Μεταγεννητική Περίοδο 743

Εμβρυϊκή Δυσφορία • Πρόπτωση Λώρου • Δυστοκία με Προβολή των Ώμων • Σοβαρό Σχίσσιμο του Περινέου • Ρήξη Μήτρας • Εκτροφή Μήτρας • Αιμορραγία μετά τη Γέννα • Μόλυνση μετά τη Γέννα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Αν Σας Ζητηθεί να Μείνετε στο Κρεβάτι 751

Τύποι Παραμονής στο Κρεβάτι • Μαμάδες Βοηθούν Μαμάδες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: Πώς θα Αντεπεξέλθετε στην Απώλεια μιας Εγκυμοσύνης 757

Αποβολή • Μια Προσωπική Διεργασία • Αντιμετώπιση Επανειλημμένων Αποβολών • Απώλεια στη Μήτρα • Απώλεια κατά τη Διάρκεια ή μετά τη Γέννα • Μεταγεννητική Κατάθλιψη και Απώλεια Εγκυμοσύνης • Καταστολή της Γαλουχίας όταν Πεθαίνει Ένα Μωρό • Απώλεια Ενός από τα Δίδυμα • Γιατί; • Μείωση του Αριθμού των Εμβρύων • Στάδια του Πένθους • Ξαναδοκιμάζοντας

Ευρητήριο 771

Πρόλογος

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ γυναίκα, η εγκυμοσύνη είναι μια ξεχωριστή περίοδος της ζωής της, η οποία σηματοδοτεί σημαντικές αλλαγές σε προσωπικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο. Όπως είναι φυσιολογικό, γεννά συναισθήματα χαράς και ευδαιμονίας, τα οποία όμως συχνά συνοδεύονται από φόβο και άγχος για το άγνωστο. Σημείο των καιρών μας είναι η πληθώρα των πληροφοριών. Μέσω του διαδικτύου, περιοδικών που ασχολούνται με την εγκυμοσύνη και συμβουλών από το προσφιλέ περιβάλλον, η Ελληνίδα έγκυος κυριολεκτικά βομβαρδίζεται από πληροφορίες η εγκυρότητα των οποίων είναι πολλές φορές αμφίβολη. Το παρόν σύγγραμμα συμβάλλει τα μέγιστα στην ελληνική βιβλιογραφία, παρέχοντας μια έγκυρη και διεθνώς αναγνωρισμένη πηγή γνώσεων σχετικά με την εγκυμοσύνη. Χρησιμοποιώντας προσιτό στο ευρύ κοινό λόγο, καλύπτει όλες τις πτυχές της, από την κοινή συμπτωματολογία έως τις πιο σπάνιες παθήσεις. Επιπροσθέτως, η ξεκάθαρη δόμησή του σε κεφάλαια επιτρέπει στον αναγνώστη να ανατρέξει γρήγορα στην πληροφορία που τον ενδιαφέρει χωρίς να αναλωθεί σε περιττές γνώσεις. Με αυτή την ισορροπημένη προσέγγιση πληροφορεί με τρόπο που δεν αγχώνει, κάτι το οποίο αποτελεί μία από τις μεγάλες προκλήσεις στη σύγχρονη ιατρική.

Και για το μαιευτήρα γυναικολόγο όμως το παρόν βιβλίο παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Πρωταρχικά, συνεισφέρει στην ιατρική πράξη ως ένας «πολύτιμος συνεργάτης», απαντώντας σε μια πληθώρα ερωτημάτων που συχνά λόγω έλλειψης χρόνου καλύπτονται εν μέρει ή μένουν αναπάντητα. Κατά δεύτερο λόγο, η ανάγνωσή του από το ιατρικό κοινό αποτελεί μια υπενθύμιση ως προς τις πιο κοινές αγωνίες και άγχη των ασθενών μας, τα οποία πιθανόν να χρειάζονται περαιτέρω επεξήγηση. Τελικά, το παρόν βιβλίο καθοδηγεί την έγκυο ως το πότε να ζητήσει συμβουλές χωρίς να εμπλέκεται στην ιατρική απόφαση, κάτι το οποίο θα γεννούσε πιθανές αντιφάσεις.

Το συνιστώ ανεπιφύλακτα στις μελλοντικές μητέρες και εγκύους αλλά και σε όλους εκείνους που ενδιαφέρονται να ενημερωθούν για θέματα που αφορούν την εγκυμοσύνη.

Δρ Θεοφάνης Μανιάς, MA, MB Bchir, MRCOG

Specialist Registrar, University Hospital of South Manchester

Πτυχιούχος Ιατρικής Πανεπιστημίου του Καίμπριτζ,

Μέλος του Βασιλικού Κολλεγίου Μαιευτήρων Γυναικολόγων Μεγάλης Βρετανίας

Εισαγωγικό σημείωμα

Του Charles J. Lockwood, MD

*Anita O'Keefe Young Professor of Women's Health
και Πρόεδρος, Τμήμα Μαιευτικής, Γυναικολογίας και
Επιστημών της Αναπαραγωγής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Yale*

ΤΙΣ ΠΡΟΑΛΛΕΣ ΕΛΑΒΑ μια υπέροχη ευχαριστήρια επιστολή από μια ασθενή, γραμμένη από καρδιάς. Είχε εσωκλείσει τη φωτογραφία ενός γεροδεμένου παικτικη πανεπιστημιακής ομάδας χόκεϊ – τον οποίο είχα ξεγεννήσει πριν από δεκαεννέα χρόνια! Κάνω την καλύτερη δουλειά του κόσμου. Κατορθώνω να μοιράζομαι την πιο χαρούμενη, συναρπαστική και θαυμάσια στιγμή που βιώνουν τα ανθρώπινα πλάσματα στη ζωή τους –τη γέννηση του παιδιού τους–, μόνο που τη βιώνω ξανά και ξανά. Βέβαια, όταν είναι κανείς μαιευτήρας, περνά και δύσκολες στιγμές – μερικές πολύ κουραστικές στις 3 π.μ. και μερικές πολύ εκνευριστικές, όταν ο ρυθμός του τοκετού της ασθενούς μοιάζει να παγώνει. Υπάρχει η περιστασιακή απότομη έκκριση αδρεναλίνης, η ασθενής με το σύμπτωμα που αποτελεί πρόκληση και η αναπόφευκτη συρροή σύνθετων συναισθημάτων, αλλά πρόκειται κυρίως για απλή ευχαρίστηση.

Κατά κάποιον τρόπο, η δουλειά μου είναι σε μεγάλο βαθμό όπως θα είναι πιθανώς η εγκυμοσύνη σας – κάθε μέρα θα φέρνει λίγη περιπέτεια, αλλά οι περισσότερες θα είναι ευχάριστες. Το *Τι Να Περιμένεις Όταν Είσαι Έγκυος* είναι σαν να έχετε έναν προσωπικό μαιευτήρα να σας καθοδηγεί μέσα σε αυτή την περιπέτεια. Συνιστώ αυτό το βιβλίο επί χρόνια και απόλαυσα ιδιαίτερα την ανάγνωση της παρούσας έκδοσης – γιατί το καλύτερο όλων έγινε απλώς ακόμα καλύτερο. Τελείως καινούριο, είναι γεμάτο πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές, σαν αυτές που θα ακούγατε από τον αγαπημένο γιατρό ή τη μαία σας – ένα γιατρό σοφό αλλά διασκεδαστικό, σχολαστικό αλλά πρακτικό, έμπειρο αλλά ενθουσιώδη, οργανωμένο αλλά και με κατανόηση.

Το βιβλίο ξεκινά με το διάστημα πριν από τη σύλληψη, με συγκεκριμένες συστάσεις σχετικά με όσα πρέπει να κάνετε –και όσα δεν πρέπει να κάνετε– πριν μείνετε έγκυος. Μετά σας καθοδηγεί ήρεμα μέσα από τη σύλληψη στην πρώτη σας επίσκεψη στο γιατρό. Εξηγεί τι αλλαγές θα πρέπει να κάνετε στον τρόπο ζωής σας, στη δουλειά και στη διατροφή σας. Ένα από τα καλύτερα χαρακτηριστικά του βιβλίου είναι ότι αποτελεί έναν οδηγό μήνα προς μήνα – στην πραγματικότητα, εβδομάδα προς εβδομάδα– για το πώς αναπτύσσεται το μωρό σας και τι κάνει στη μήτρα σας. Αυτός συνοδεύεται από μια περιγραφή του πώς αναπτύσσεστε *εσείς* –και όχι μόνο η κοιλιά σας, αλλά ολόκληρη, από την κορυφή μέχρι τα νύχια– και πώς αναμένεται να νιώθετε. Σας λέει τι θα κάνει ο γιατρός σας σε κάθε επίσκεψη και προβαίνει σε μια ανασκόπηση των εξετάσεων που θα ζητούνται και γιατί. Κατά το τέλος, σας προετοιμάζει για τη μεγάλη μέρα, όπως κι αν πρόκειται να γεννήσετε – κολπικά ή με καισαρική. Θα μάθετε για το πρόγραμμα του τοκετού, για το πώς θα αναγνωρίζετε τον πραγματικό τοκετό από τον ψευδοτοκετό και για τις στάσεις που φέρνουν αποτέλεσμα στη γέννα. Οι ερωτήσεις σας για τον πόνο στη μέση κατά τον τοκετό, την παρακολούθηση του εμβρύου, την περινεοτομή, την ανακούφιση από τους πόνους και την αναισθησία θα απαντηθούν, ακόμα κι αν δεν ξέρατε ότι θα έπρεπε να τις θέσετε. Μετά, το *Τι Να Περιμένεις* σας καθοδηγεί μέσα από όλες τις πλευρές της απίστευτης διαδικασίας της γέννας.

Το βιβλίο καλύπτει επίσης την περίοδο μετά τον τοκετό, παρέχοντας συμβουλές για να διαφοροποιήσετε τη «μελαγχολία» από την κατάθλιψη. Σε ένα σημαντικό κεφάλαιο, καλύπτει επιπλοκές για τις οποίες μπορείτε να διαβάσετε, αν προκύψουν, ή να τις παραλείψετε, αν δεν παρουσιαστούν. Καλύπτει την εγκυμοσύνη σε γυναίκες με συνήθη ιατρικά προβλήματα, όπως άσθμα, υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη – και το πώς θα μεγιστοποιήσετε τις πιθανότητές σας για μια φυσιολογική εγκυμοσύνη. Καλύπτει επίσης τι θα πρέπει να κάνετε αν έχετε μια απώλεια εγκυμοσύνης, και το κάνει με ένα υπέροχο μείγμα συμπαράστασης και πρακτικότητας. Δεν ξεχνά και τους συντρόφους: το βιβλίο παρέχει έναν πολύ πρακτικό οδηγό για να γίνουν υπέροχοι συνοδοί. Συμπεριλαμβάνονται επίσης οι μέλλοντες γονείς που περιμένουν περισσότερα από ένα μωρά. Ένα ολόκληρο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στις αναμφίβολα διπλές ερωτήσεις και ανησυχίες τους.

Ως ειδικός στην ιατρική μητρότητας-εμβρύων, έχω εντυπωσιαστεί από το πλήθος των θεμάτων που καλύπτονται σε αυτό το βιβλίο. Ως επιμελητής, έχω εντυπωσιαστεί από τον σαφή, τεκμηριωμένο και περιεκτικό τρόπο που είναι γραμμένο. Ως σύζυγος και πατέρας, έχω εντυπωσιαστεί από το γεγονός ότι οι συγγραφείς γνωρίζουν τι ακριβώς έχουν ανάγκη να μάθουν οι μέλλουσες μητέρες και οι σύντροφοί τους. Οι καλύτεροι κριτές αυτού του βιβλίου, όμως, υπήρξαν οι εκατοντάδες ασθενείς που το εγκωμίασαν σ' εμένα, στο προσωπικό μου και σε άλλους ασθενείς στην αίθουσα αναμονής.

Αν διαβάζετε αυτά τα λόγια, είναι πιθανό είτε να βρίσκεστε στην αρχή της εγκυμοσύνης σας ή να είστε έτοιμη να μείνετε έγκυος. Συγχαρητήρια! Η συμβουλή που έχω να σας δώσω είναι να καθίσετε αναπαυτικά, να τακτοποιηθείτε άνετα και να συνεχίσετε το διάβασμα – είστε έτοιμη να ξεκινήσετε για την περιπέτεια μιας ζωής.

Γιατί Αυτό το Βιβλίο Γεννήθηκε Ξανά και Ξανά

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΙΚΟΣΙ ΤΕΣΣΕΡΑ χρόνια γέννησα μια κόρη και έπειτα από λίγες μόνο ώρες συνέλαβα ένα βιβλίο (ήταν πολυάσχολη μέρα). Το μέγαλωμα των δύο αυτών μωρών, της Έμα Μπινγκ και του *Τι Να Περιμένεις Όταν Είσαι Έγκυος* (καθώς και του επόμενου μωρού, του γιου μου, Γουάιατ –και του άλλου παιδιού μου *Τι Να Περιμένεις*)–, καθώς αναπτύσσονταν και εξελίσσονταν με την πάροδο των χρόνων, ήταν ταυτόχρονα απολαυστικό και εξουθενωτικό, με γέμιζε και με εκνεύριζε, με πλημμύριζε ζεστασιά και μου καταρράκωνε τα νεύρα. Και, όπως κάθε γονιός, δεν θα άλλαζα ούτε μία μέρα του. (Αν και υπήρξε εκείνη η εβδομάδα που η Έμα ήταν δεκατριών ετών... εντάξει, κάντε το χρόνο. Μπορεί και δύο.)

Και τώρα είμαι ενθουσιασμένη που ανακοινώνω άλλη μία γέννα. Ένα τελείως νέο βιβλίο που δεν θα μπορούσα να παρουσιάσω και να μοιραστώ με περισσότερη υπερηφάνεια: τη νέα έκδοση του *Τι Να Περιμένεις Όταν Είσαι Έγκυος*. Μια αναθεώρηση από το εξώφυλλο έως το οπισθόφυλλο, από την αρχή μέχρι το τέλος, η οποία γράφτηκε πλήρως από την αρχή μέχρι το τέλος – ένα νέο βιβλίο για μια νέα γενιά γονιών που περιμένουν παιδί (εσάς!), με καινούρια όψη, νέες προοπτικές και μια φωνή φιλικότερη παρά ποτέ.

Τι είναι καινούριο στο καινούριο *Τι Να Περιμένεις*; Είναι τόσα πολλά αυτά που μου προκαλούν ενθουσιασμό. Ενημερώσεις εβδομάδα προς εβδομάδα για τη μεταμόρφωση του μικρού σας από έναν μικροσκοπικό σωρό κυττάρων σε ένα τρυφερό νεογέννητο – την απίστευτη ανάπτυξη του μωρού που θα αποκτήσετε, το οποίο θα κάνει όλες αυτές τις καούρες, όλες αυτές τις τρεχάλες στην τουαλέτα, όλα αυτά τα αέρια, όλους αυτούς τους πόνους και όλη αυτή τη στέρηση ύπνου να αξίζουν τον κόπο με το παραπάνω. Και (μια που αναφερθήκαμε σε καούρες και αέρια) περισσότερα συμπτώματα και περισσότερες λύσεις παρά ποτέ άλλοτε – και απαντήσεις σε περισσότερες ερωτήσεις σας (ακόμα και σε αυτές που δεν ξέρετε ακόμα ότι θα έχετε). Υπάρχει μια διευρυμένη ενότητα σχετικά με την εργασία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (λες και το να είναι μια γυναίκα έγκυος δεν αποτελεί

σκληρή δουλειά από μόνο του!). Και, περνώντας από την πρακτική πλευρά στο κανάκεμα, μια τελειώς νέα ενότητα για την ομορφιά της μέλλουσας μητέρας: πώς θα αγαπάτε –ή, τουλάχιστον, θα ανέχεστε– το δέρμα εγκυμονούσας που σας περιβάλλει, ακόμα κι αν έχει πανάδες, κηλίδες, εξανθήματα, κνησμό, πολλή λιπαρότητα και πολλή ξηρότητα· για τη φροντίδα για το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια, και για τις καλλυντικές αγωγές που μπορείτε να συνεχίσετε ή θα πρέπει να ξεχάσετε μέχρι τη γέννα. Πολλά σχετικά με τον τρόπο ζωής σας κατά την εγκυμοσύνη (από το σεξ έως τα ταξίδια, την άσκηση και τη μόδα), το προφίλ της εγκυμοσύνης σας (πώς μπορεί το μαιευτικό, ιατρικό και γυναικολογικό σας ιστορικό να επηρεάσει –ή να μην επηρεάσει– την εγκυμοσύνη σας), τις σχέσεις σας, τα συναισθήματά σας. Ένα ρεαλιστικότερο παρά ποτέ κεφάλαιο για τη διατροφή στην εγκυμοσύνη, που ανταποκρίνεται σε όλα τα είδη διατροφής – από φαγητό στο γραφείο έως φαγητό στο πόδι, από πλήρως χορτοφαγική διατροφή έως διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες, από εθισμό στην καφεΐνη έως εξάρτηση από πλαστικές τροφές. Μια διευρυμένη ενότητα σχετικά με την περίοδο πριν από τη σύλληψη, ένα νέο κεφάλαιο για όλες εσάς τις πολλές μαμάδες που περιμένετε περισσότερα από ένα μωρά. Πολύ περισσότερα γι' αυτό τον πολύ σημαντικό (αλλά πάρα πολύ συχνά παραμελημένο) σύντροφο στην απόκτηση και το μέγαλωμα των παιδιών, τον μέλλοντα πατέρα. Και, βέβαια, ό,τι πιο τελευταίο σχετικά με την εγκυμοσύνη (νέα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, σχετικά με τα πάντα από την προγεννητική διάγνωση έως τον τοκετό και μετέπειτα).

Και επειδή μια αναθεώρηση από την αρχή μέχρι το τέλος δεν θα ήταν πλήρης χωρίς ένα νέο εξώφυλλο, το έχουμε και αυτό. Σας συστήνω τη νέα μαμά του εξωφύλλου μας – έχει σηκωθεί από την κουניστή πολυθρόνα της, επιτέλους, αγκαλιάζει την κοιλιά της και γιορτάζει μια από τις πιο μαγικές εμπειρίες της ζωής της (και το γεγονός ότι οι έγκυες γυναίκες έχουν αρχίσει τώρα να φορούν χαριτωμένα ρούχα). Απολαμβάνει πλήρως τον εαυτό της έγκυο – και, εγώ τουλάχιστον, δεν θα μπορούσα να είμαι πιο χαρούμενη για λογαριασμό της. Με κάνει σχεδόν να θέλω να τρέξω να μείνω έγκυος πάλι (είπα, «σχεδόν»).

Όπως πάντα, εξίσου σημαντικά με αυτά που διαφέρουν σε αυτή την έκδοση είναι και αυτά που παραμένουν ίδια. Όταν συνελήφθη το *Τι Να Περιμένεις Όταν Είσαι Έγκυος* για πρώτη φορά, είχαμε στο μυαλό μας μία μόνο αποστολή: να βοηθήσουμε τους μέλλοντες γονείς να ανησυχούν λιγότερο και να απολαμβάνουν την εγκυμοσύνη τους περισσότερο. Η αποστολή αυτή επεκτάθηκε, αλλά δεν άλλαξε. Όπως οι προηγούμενες εκδόσεις, έτσι και αυτή γράφτηκε για να απαντήσει στα ερωτήματά σας, να σας καθησυχάσει, να σχετιστεί μαζί σας, να σας συμπαρασταθεί και να σας βοηθήσει να κοιμάστε καλύτερα τα βράδια (τουλάχιστον όσο καλά μπορείτε να κοιμάστε τα βράδια, όταν θα πρέπει να τρέχετε στο μπάνιο κάθε τόσο ή να αντιμετωπίζετε κράμπες στα πόδια και πόνους στη μέση).

Ελπίζω να απολαύσετε το νέο μου μωρό όσο απόλαυσα κι εγώ τη δημιουργία του – και να σας βοηθήσει στη δημιουργία του δικού σας νέου μωρού. Σας εύχομαι την υγιέστερη δυνατή εγκυμοσύνη και μια ζωή ευτυχισμένης ενασχόλησης με το παιδί σας. Είθε οι μεγαλύτερες προσδοκίες σας να βγουν αληθινές!

Σχετικά με το Ίδρυμα What to Expect (Τι Να Περιμένεις)

Όλοι οι γονείς πρέπει να ξέρουν τι τους περιμένει. Γι' αυτό δημιουργήσαμε το Ίδρυμα What to Expect, έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό που παρέχει ζωτικής σημασίας υποστήριξη προγεννητικής υγείας και ενημέρωσης σε μητέρες οι οποίες βρίσκονται σε κατάσταση ανάγκης – έτσι ώστε να μπορούν και αυτές να περιμένουν υγιέστερες εγκυμοσύνες, ασφαλέστερες γέννες και υγιή, χαρούμενα μωρά. Για περισσότερες πληροφορίες και για να βρείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε, παρακαλούμε επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο whattoexpect.org.

ΜΕΡΟΣ 1

Πρώτα απ' Όλα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πριν Συλλάβετε

ΠΗΡΑΤΕ ΛΟΙΠΟΝ την απόφαση να δημιουργήσετε οικογένεια (ή να μεγαλώσετε την οικογένεια που έχετε ήδη δημιουργήσει). Αυτό είναι ένα σπουδαίο –και συναρπαστικό– πρώτο βήμα. Πριν, όμως, το σπερματοζώαριο συναντήσει το ωάριο για να δημιουργήσουν το μωρό των ονείρων σας, εκμεταλλευτείτε αυτή την ευκαιρία που σας δίνεται πριν από τη σύλληψη για να προετοιμαστείτε, ώστε να έχετε μια όσο το δυνατόν υγιέστερη εγκυμοσύνη – και ένα όσο το δυνατόν υγιέστερο μωρό. Τα επόμενα βήματα που περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο θα σας βοηθήσουν (και τον μέλλοντα πατέρα) να αποκτήσετε άριστη φυσική κατάσταση για τον ερχομό ενός μωρού, θα σας δώσουν μια καλή βάση για τη σύλληψη και θα σας φέρουν προ των πυλών της εγκυμοσύνης με όλα τα συστήματα σε άψογη κατάσταση.

Αν δεν μείνετε έγκυος αμέσως, χαλαρώστε και συνεχίστε την προσπάθεια (και μην ξεχνάτε να το απολαμβάνετε όσο προσπαθείτε!). Αν είστε ήδη έγκυος –και δεν είχατε την ευκαιρία να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα πριν συλλάβετε– δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε. Η σύλληψη έρχεται συχνά ξαφνικά στα ζευγάρια, εξαλείφοντας τελείως αυτή την προηγούμενη περίοδο και καθιστώντας τις συμβουλές για το διάστημα πριν από τη σύλληψη άνευ σημασίας. Αν το τεστ κύησης που κάνατε σας έχει ήδη ανακοινώσει τα καλά νέα, αρχίστε απλώς αυτό το βιβλίο από το Κεφάλαιο 2 και εκμεταλλευτείτε στο έπακρο κάθε μέρα της εγκυμοσύνης που έχετε μπροστά σας.

Προετοιμασία για τις Μαμάδες πριν από τη Σύλληψη

Είστε έτοιμη να υποδεχτείτε αυτό τον χαριτωμένο μικρό επιβάτη στο πλοίο της μητέρας; Σας δίνουμε εδώ μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε πριν από τη σύλληψη, για να εξασφαλίσετε ότι το πλοίο είναι σε καλή κατάσταση.

Κάντε ένα τσεκάπ πριν από τη σύλληψη. Δεν χρειάζεται να επιλέξετε ακόμα γιατρό για την εγκυμοσύνη σας (αν και αυτή είναι εξαιρετική εποχή για κάτι τέτοιο· βλ. παρακάτω), αλλά θα ήταν καλή ιδέα να επισκεφθείτε το γυναικολόγο που σας παρακολουθεί συνήθως ή τον παθολόγο σας για μια πλήρη εξέταση. Με μια εξέταση θα διαπιστωθούν τυχόν ιατρικά προβλήματα που πρέπει να αποκατασταθούν προηγουμένως ή που θα πρέπει να παρακολουθούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επιπλέον, ο γιατρός σας θα είναι σε θέση να σας καθοδηγήσει μακριά από φάρμακα που απαγορεύονται κατά την εγκυμοσύνη (ή πριν από τη σύλληψη), να βεβαιωθεί ότι τα εμβόλιά σας είναι εντάξει και να σας μιλήσει για το βάρος σας, τη διατροφή, το ποτό και άλλες συνήθειες του τρόπου ζωής και παρόμοια θέματα που αφορούν στην περίοδο πριν συλλάβετε.

Αρχίστε να αναζητάτε γιατρό. Είναι πιο εύκολο να αρχίσετε να αναζητάτε μαιευτήρα τώρα, που δεν έχει ξεκινήσει ακόμα η πορεία της εγκυμοσύνης σας, παρά όταν θα κρέμεται επιτακτικά πάνω από το κεφάλι σας η πρώτη προγεννητική εξέταση. Αν πρόκειται να συνεχίσετε με το μαιευτήρα-γυναικολόγο που σας παρακολουθεί μέχρι τώρα, βρίσκεστε ένα βήμα μπροστά. Διαφορετικά, ρωτήστε γύρω σας, ψάξτε και αφιερώστε χρόνο για να βρείτε το γιατρό που θα είναι κατάλληλος για εσάς (βλ. σελίδα 54 για συμβουλές σχετικά με την επιλογή γιατρού). Μετά προγραμματίστε ένα ραντεβού και μια εξέταση πριν από την εγκυμοσύνη.

Ένα χαμόγελο για τον οδοντίατρο. Μια επίσκεψη στον οδοντίατρο πριν μείνετε έγκυος είναι σχεδόν εξίσου σημαντική με μια επίσκεψη στο γιατρό. Και αυτό, γιατί η μελλοντική εγκυμοσύνη σας μπορεί να επηρεάσει το στόμα σας – και το στόμα σας μπορεί πιθανώς να επηρεάσει τη μελλοντική εγκυμοσύνη σας. Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης μπορούν στην πραγματικότητα να επιδεινώσουν προβλήματα των ούλων και των δοντιών, κάνοντας άνω-κάτω ένα στόμα που δεν έχει δεχτεί εξαρχής την κατάλληλη φροντίδα. Επιπλέον, έρευνες δείχνουν ότι ασθένειες των ούλων μπορεί να σχετίζονται με ορισμένες επιπλοκές της εγκυμοσύνης. Πριν ασχοληθείτε λοιπόν με την απόκτηση ενός μωρού, ασχοληθείτε με την επαναφορά του στόματός σας σε καλή κατάσταση. Φροντίστε, επίσης, να ολοκληρωθούν οι απαραίτητες εργασίες, συμπεριλαμβανομένων ακτινογραφιών, σφραγισμάτων και οδοντιατρικής χειρουργικής, τώρα, έτσι ώστε να μην πρέπει να γίνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Ελέγξτε το οικογενειακό σας δέντρο. Ψάξτε σε βάθος το ιστορικό υγείας και από τις δύο πλευρές του οικογενειακού δέντρου (το δικό σας και του συζύγου σας). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ανακαλύψετε αν υπάρχει ιστορικό ιατρικών προβλημάτων και γενετικών ή χρωμοσωμικών ανωμαλιών, όπως σύνδρομο Down, νόσος Tay-Sachs, δρεπανοκυτταρική αναιμία, θαλασσαιμία, αιμοφιλία, κυστική ίνωση, μυϊκή δυστροφία ή εύθραυστο χρωμόσωμα X.

Ρίξτε μια ματιά στο ιστορικό σας σχετικά με την εγκυμοσύνη. Αν είχατε μια προηγούμενη εγκυμοσύνη με οποιοδήποτε επιπλοκές ή μια εγκυμοσύνη που κατέληξε σε πρόωρο τοκετό ή σε όψιμη απώλεια της εγκυμοσύνης, ή αν έχετε περάσει πολλαπλές

αποβολές, μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τυχόν μέτρα που μπορούν να ληφθούν για να αναχαιτιστεί μια επανάληψη του προβλήματος.

Αναζητήστε γενετικές εξετάσεις, αν είναι απαραίτητο. Ρωτήστε επίσης το γιατρό σας σχετικά με τυχόν εξετάσεις για γενετικές ασθένειες που συνηθίζονται σε άτομα της δικής σας εθνικής καταγωγής: κυστική ίνωση, αν ένας από τους δυο σας ανήκει στην καυκάσια φυλή· νόσο Tay-Sachs, αν ένας από τους δυο σας προέρχεται από Εβραίοις από την Ευρώπη (Εσκενάζι), είναι γαλλοκαναδικής προέλευσης ή προέρχεται από τους Κατζούν της Λουιζιάνα· γονίδιο δρεπανοκυτταρικής αναιμίας, αν είστε αφρικανικής προέλευσης· μία από τις θαλασσαιμίες, αν είστε ελληνικής, ιταλικής καταγωγής ή αν προέρχεστε από τη νοτιοανατολική Ασία ή τις Φιλιππίνες.

Προηγούμενες μαιευτικές δυσκολίες (όπως δύο ή περισσότερες αποβολές, γέννηση νεκρού παιδιού, μακρά περίοδος υπογονιμότητας ή παιδί με συγγενή ανωμαλία) ή γάμος με ξάδελφο ή με άλλον εξ αίματος συγγενή είναι επίσης λόγοι για να ζητήσετε συμβουλή γενετιστή.

Κάντε εξετάσεις. Όσο επισκέπτεστε όλους τους γιατρούς σας και ελέγχετε το ιστορικό σας από όλες τις πλευρές, ρωτήστε αν μπορείτε να προχωρήσετε ήδη σε μερικές από τις εξετάσεις στις οποίες υποβάλλονται όλες οι έγκυες γυναίκες. Οι περισσότερες είναι πολύ απλές, όπως μια εξέταση αίματος για έλεγχο:

- › Αιμοσφαρίνης ή αιματοκρίτη, για να διαπιστωθεί αναιμία.
- › Παράγοντα Rh (ρέζους), για να δείτε αν έχετε ρέζους θετικό ή αρνητικό. Αν έχετε ρέζους αρνητικό, θα πρέπει να εξεταστεί ο σύντροφός σας για να διαπιστωθεί αν έχει ρέζους θετικό. (Αν έχετε και οι δύο ρέζους αρνητικό, δεν υπάρχει λόγος να ασχοληθείτε άλλο με το ρέζους.)
- › Τίτλου ερυθράς, για να ελέγξετε την ανοσία σας στην ερυθρά.
- › Τίτλου ανεμοβλογιάς, για να ελέγξετε την ανοσία σας στην ανεμοβλογιά.
- › Φυματίωσης (αν ζείτε σε περιοχή με μεγάλη συχνότητα).
- › Ηπατίτιδας Β (αν ανήκετε σε κατηγορία υψηλού κινδύνου, όπως οι εργαζόμενοι στο χώρο της υγείας, και δεν έχετε κάνει το εμβόλιο).
- › Αντισωμάτων κυτομεγαλοϊού, για να προσδιορίσετε αν έχετε ανοσία στον CMV ή όχι. Αν σας γίνει διάγνωση CMV, συνιστάται γενικά να περιμένετε έξι μήνες πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε.
- › Τίτλους τοξοπλάσμωσης, αν έχετε γάτα που κυκλοφορεί έξω, αν τρώτε τακτικά ωμό ή ελαφρώς ψημένο κρέας ή αν ασχολείστε με την κηπουρική χωρίς γάντια. Αν αποδειχτεί ότι έχετε ανοσία, δεν χρειάζεται να ανησυχήσετε για τοξοπλάσμωση ούτε τώρα ούτε ποτέ. Αν δεν έχετε ανοσία, αρχίστε από τώρα να παίρνετε τις προφυλάξεις που αναφέρονται στη σελίδα 126.
- › Λειτουργίας του θυρεοειδούς. Η λειτουργία του θυρεοειδούς μπορεί να επηρεάσει την εγκυμοσύνη. Αν, λοιπόν, έχετε ή είχατε ποτέ προβλήματα θυρεοειδούς, αν έχετε

οικογενειακό ιστορικό θυρεοειδικής νόσου ή συμπτώματα προβλήματος του θυρεοειδούς (βλ. σελίδες 254 και 692), είναι σημαντικό να κάνετε αυτή την εξέταση.

- › Σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών. Όλες οι έγκυες γυναίκες εξετάζονται πάντα για όλες τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων της σύφιλης, της γονόρροιας, των χλαμυδίων, του έρπητα, του ιού ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) και του HIV. Αν κάνετε αυτές τις εξετάσεις πριν από τη σύλληψη, είναι ακόμα καλύτερα (ή, στην περίπτωση του HPV, αν κάνετε το εμβόλιο· βλ. παρακάτω). Ακόμα κι αν είστε βέβαιη ότι δεν υπάρχει πιθανότητα να έχετε μια σεξουαλικά μεταδιδόμενη ασθένεια, ζητήστε να σας κάνουν τις εξετάσεις, απλώς και μόνο για είστε απόλυτα ασφαλής.

Υποβληθείτε σε θεραπεία. Αν οποιαδήποτε εξέταση αποκαλύψει κάποιο πρόβλημα που απαιτεί θεραπεία, φροντίστε γι' αυτήν πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε. Σκεφθείτε, επίσης, να κάνετε τυχόν εκλεκτικές χειρουργικές επεμβάσεις και οποιοσδήποτε άλλες ιατρικές διαδικασίες –σημαντικές ή δευτερεύουσες– τις οποίες αναβάλλετε. Τώρα είναι επίσης η εποχή να υποβληθείτε σε θεραπεία για τυχόν γυναικολογικά προβλήματα που θα μπορούσαν να παρέμβουν στη γονιμότητα ή στην εγκυμοσύνη σας, στα οποία συμπεριλαμβάνονται:

- › Πολύποδες, ινομύματα, κύστες ή καλοήθεις όγκοι της μήτρας.
- › Ενδομητρίωση (όταν τα κύτταρα που επιστρώνουν κανονικά τη μήτρα εξαπλώνονται σε άλλα σημεία του σώματος).
- › Πυελική φλεγμονώδης νόσος.
- › Υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις ή άλλες μολύνσεις, όπως η βακτηριακή βαγίνωση.
- › Μια σεξουαλικά μεταδιδόμενη ασθένεια.

Φροντίστε να ισχύουν τα εμβόλιά σας. Αν δεν έχετε κάνει αναμνηστικό τετάνου-διφθερίτιδας τα τελευταία δέκα χρόνια, κάντε ένα τώρα. Αν ξέρετε ότι δεν έχετε περάσει ποτέ ερυθρά ή δεν έχετε εμβολιαστεί για την ασθένεια, κάντε τώρα το εμβόλιο για την ιλαρά, την παρωτίτιδα και την ερυθρά (MMR) και μετά περιμένετε ένα μήνα πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε (μην ανησυχήσετε αν συλλάβετε τυχαία νωρίτερα). Αν οι εξετάσεις δείξουν ότι δεν έχετε περάσει ανεμοβλογιά ή ότι διατρέχετε υψηλό κίνδυνο ηπατίτιδας Β, συνιστώνται και τα εμβόλια γι' αυτές τις ασθένειες τώρα, πριν από τη σύλληψη. Αν είστε ηλικίας κάτω των είκοσι έξι ετών, σκεφθείτε επίσης να εμβολιαστείτε κατά του HPV, αλλά δεν χρειάζεται να κάνετε την πλήρη σειρά των τριών εμβολίων πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε, οπότε μπορείτε να κάνετε τον προγραμματισμό σας ανάλογα.

Θέστε τυχόν χρόνιες νόσους υπό έλεγχο. Αν έχετε διαβήτη, άσθμα, κάποιο καρδιολογικό πρόβλημα, επιληψία ή οποιαδήποτε άλλη χρόνια νόσο, βεβαιωθείτε ότι έχετε την έγκριση του γιατρού σας για να μείνετε έγκυος και ότι το πρόβλημά σας ελέγχεται πριν μείνετε έγκυος. Αρχίστε να προσφέρετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα στον εαυτό σας από τώρα (αν δεν το κάνετε ήδη). Αν γεννηθήκατε με φαινοκετονουρία, αρχίστε