



# Η Εγκυμοσύνη μου

# Περιεχόμενα

Πρόλογος 8

Γνωρίστε τις ειδικούς σας 10

## Έτοιμη για εγκυμοσύνη;

Θέλω να γίνω μαμά 16 Είναι το σώμα μου έτοιμο; 18 Υγιής πατρότητα 22 Οι ανησυχίες για την υγεία μου 24 Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος 26 Ηλικία και γονιμότητα 28 Όταν το σπέρμα συναντά το ωάριο 30 Είμαι έγκυος; 32 Δεν είμαι έγκυος ακόμα 34 Υπογονιμότητα 36 Εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF) 40 Αποβολή 42 Εξωμήτρια κύηση 44

## Η υγεία και ο τρόπος ζωής μου

Η διαίτα της εγκυμοσύνης μου 48  
Ειδικές δίαιτες 52 Εκτός μενού 54 Υγιεινή των τροφίμων 56 Περιβαλλοντικοί κίνδυνοι 58 Ασφάλεια στην εργασία 60 Διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης 62 Ασκήσεις για την εγκυμοσύνη 66 Γυμναστική στην εγκυμοσύνη 68 Στρέσοι 70 Πιόγκα στην εγκυμοσύνη 72

Πιλάτες στην εγκυμοσύνη 74 Φροντίδα της εμφάνισης 76 Η γκαρνταρόμπα της εγκυμοσύνης 80 Ταξίδια και διακοπές 84 Επαρκής ύπνος 86 Χαλάρωση 88 Πώς αισθάνομαι 90 Η σχέση μου 92 Δίκτυο υποστήριξης 96 Αντιμετώπιση συμπτωμάτων 98 Μύθοι για την εγκυμοσύνη 102

## Η προγεννητική φροντίδα μου

Τι να περιμένω; 106 Το πρώτο ραντεβού μου 110 Εξετάσεις και έλεγχοι ρουτίνας 112 Το πρώτο υπερηχογράφημα 114 Υπερηχογραφήματα ρουτίνας 116 Διαγνωστικές εξετάσεις 118 Το υπερηχογράφημα της 20ής εβδομάδας 120 Πάνω από ένα; 124 Κύηση αυξημένης φροντίδας 126 Μαθήματα ανώδυνου τοκετού 130 Πού να γεννήσω; 132 Πώς θα γεννήσω; 136 Επιλογή συντρόφου για τη γέννα 138 Πρόγραμμα γέννας 140



## Ημερολόγιο εγκυμοσύνης

### Πρώτο τρίμηνο 144

3η εβδομάδα 146 4η εβδομάδα 148  
5η εβδομάδα 150 6η εβδομάδα 152  
7η εβδομάδα 154 8η εβδομάδα 156  
9η εβδομάδα 158 10η εβδομάδα 160  
11η εβδομάδα 162 12η εβδομάδα 164  
13η εβδομάδα 166

### Δεύτερο τρίμηνο 168

14η εβδομάδα 170 15η εβδομάδα 172  
16η εβδομάδα 174 17η εβδομάδα 176  
18η εβδομάδα 178 19η εβδομάδα 180  
20ή εβδομάδα 182 21η εβδομάδα 184  
22η εβδομάδα 186 23η εβδομάδα 188  
24η εβδομάδα 190 25η εβδομάδα 192  
26η εβδομάδα 194 27η εβδομάδα 196

### Τρίτο τρίμηνο 198

28η εβδομάδα 200 29η εβδομάδα 202  
30ή εβδομάδα 204 31η εβδομάδα 206

32η εβδομάδα 208 33η εβδομάδα 210  
34η εβδομάδα 212 35η εβδομάδα 214  
36η εβδομάδα 216 37η εβδομάδα 218  
38η εβδομάδα 220 39η εβδομάδα 222  
40ή εβδομάδα 224 41η εβδομάδα 226

## Προετοιμασία για μητρότητα

Έγκυος και εργαζόμενη 230 Προετοιμασία των αδελφών 232 Τι θα χρειαστεί το μωρό μου; 234 Πώς θα τρέφω το μωρό μου; 238 Τι θα χρειαστώ; 242 Πού θα κοιμάται το μωρό μου; 244 Μετακινώντας το μωρό μου 248 Συνήθειες ανησυχίες 252 Οργανωθείτε 256 Η τσάντα για το μαιευτήριο 260 Έτοιμη για τον τοκετό 262

## Ο τοκετός και η γέννα μου

Η διαδικασία της γέννας 268 Η θέση του μωρού σας 270 Παρατεταμένη κύηση 274 Γεννάω; 276 Τι αισθάνεται το μωρό μου; 278



Πρόκληση 280 Αντιμετωπίζοντας τον πόνο 282  
Φυσικά αναλγητικά 284 Ιατρική αναλγησία 288  
Παρακολούθηση κατά τον τοκετό 292 Πρώτο  
στάδιο τοκετού 294 Αντιμετωπίζοντας  
την έξοδο 298 Δεύτερο στάδιο τοκετού 300  
Τρίτο στάδιο τοκετού 304 Γέννα στο σπίτι  
ή στο νερό 306 Όταν ο τοκετός δεν προχωρεί 308  
Υποβοηθούμενη γέννα 310 Πολλαπλός  
τοκετός 312 Πρώρος τοκετός 314 Καισαρική 316  
Όταν ο τοκετός δεν εξελίσσεται ομαλά 318

## Το νέο μωρό μου κι εγώ

Συνάντηση με το μωρό μου 324 Η όψη του  
μωρού μου 326 Οι πρώτες μας 12 ώρες 328  
Τι μπορεί να κάνει το μωρό μου 332  
Συνήθειες ανησυχίες στα νεογνά 334  
Το μωρό μου χρειάζεται ειδική φροντίδα 336  
Ας γνωριστούμε 338 Η μεταγεννητική φροντίδα  
μας 340 Θηλάζοντας το μωρό μου 342 Δίνοντας  
μπουκάλι στο μωρό μου 348

Οι πάνες του μωρού μου 350 Ο ύπνος του  
μωρού μου 354 Ηρεμώντας το μωρό μου 358  
Διατηρώντας το μωρό μου καθαρό 360  
Το μπάνιο του μωρού μου 362 Ντύνοντας  
το μωρό μου 364 Κάνοντας μασάζ  
στο μωρό μου 366

## Μαμά τις πρώτες εβδομάδες

Ανάρρωση από τη γέννα 370  
Η συναισθηματική ανάρρωσή μου 374  
Προσαρμογή στη μητρότητα 376  
Ανάκτηση της φόρμας 380 Η ζωή σας  
ως οικογένειας 382  
Ανησυχίες και επιπλοκές 384

|             |     |
|-------------|-----|
| Πηγές       | 391 |
| Ευρετήριο   | 393 |
| Ευχαριστίες | 399 |



# Πρόλογος

Το βιβλίο αυτό προσφέρει μια διαφορετική οπτική της εγκυμοσύνης. Δεν είναι απλώς όλοι οι συνεργάτες ειδήμονες στον τομέα τους, είμαστε όλες μαμάδες. Έχουμε νιώσει τον ενθουσιασμό και την αβεβαιότητα της εγκυμοσύνης και την ανάγκη για αξιόπιστες πληροφορίες. Ελπίζουμε πως αν μοιραστούμε μαζί σας τις ιστορίες της εγκυμοσύνης μας και των πρώτων ημερών που περάσαμε με τα μωρά μας, καθώς και τις επαγγελματικές γνώσεις μας, θα αποκτήσετε τη σιγουριά που θα χρειάζεστε τους ερχόμενους μήνες.

Πιστεύουμε ακράδαντα ότι εσείς είστε η ειδική της εγκυμοσύνης σας. Μπορεί τώρα να μη νιώθετε έτσι. Παρόλο που είχα προγραμματίσει να συλλάβω, όταν έμαθα ότι ήμουν έγκυος, «πνίγηκα» από τον όγκο αυτών που επρόκειτο να μου συμβούν. Εργαζόμουν ως μαιευτήρας ήδη αρκετά χρόνια τότε, πράγμα που μου πρόσφερε κάποιες γνώσεις, αλλά ουσιαστικά η ζωή με τα πάνω και τα κάτω της εγκυμοσύνης ήταν αρκετά διαφορετική! Μπορεί λοιπόν να γνωρίζετε αρκετά για την εγκυμοσύνη και να εξακολουθείτε να προβληματίζεστε για τους ερχόμενους μήνες – και αυτό πριν ακόμα σκεφτείτε όσα θα έχετε να κάνετε ως γονιός!

Όταν βλέπω μέλλουσες μαμάδες καθημερινά στο ιατρείο μου, ανησυχώ που τόσο πολλές δεν καταλαβαίνουν πραγματικά τι τους συμβαίνει. Η εγκυμοσύνη και η γέννα μοιάζουν συχνά να καλύπτονται από μυστήριο, εν μέρει λόγω της ορολογίας που χρησιμοποιούν οι ειδικοί. Πριν από έναν αιώνα, οι γυναίκες παρακολουθούσαν γέννες σε σπίτια. Η σύγχρονη μαιευτική κατέστησε την εγκυμοσύνη πολύ πιο ασφαλή,



αλλά και «κεκλεισμένων των θυρών». Επιτρέψτε μας –σε μια μαία, μια διαιτολόγο, μια ειδική στη σωματική άσκηση, μια ψυχολόγο, μια παιδίατρο και δυο μαιευτήρες– να σας διαφωτίσουμε για την πραγματικότητα της εγκυμοσύνης και να μοιραστούμε μαζί σας το σύνολο της εμπειρίας μας.

Ελπίζουμε να σας συντροφεύσουμε στην εγκυμοσύνη σας δείχνοντάς σας τη σωστή κατεύθυνση, αλλά και δίνοντάς σας τη σιγουριά να κάνετε τις δικές σας επιλογές. Στόχος μας είναι να εξηγήσουμε τις αλλαγές που θα συμβούν στο σώμα σας, να σας καθοδηγήσουμε στη φροντίδα που θα έχετε από όλους τους ειδικούς, να σας βοηθήσουμε να διατηρήσετε άριστη υγεία σε όλη την εγκυμοσύνη και να έχετε την κατάλληλη γέννα για εσάς. Θα σας συνοδεύσουμε στην εγκυμοσύνη σας βήμα προς βήμα, έτσι ώστε όταν θα χρειαστεί να πάρετε αποφάσεις για εσάς και για το μωρό σας, να είστε πλήρως ενημερωμένη.

Ξεκινάτε την εκπληκτική περιπέτεια να γίνετε γονείς. Θα είμαστε μαζί σας σε κάθε βήμα.

*Virginia Beckett*



# Γνωρίστε τις ειδικούς σας

Παρουσιάζουμε τις επτά μαμάδες μας, όλες επαγγελματίες στον τομέα τους, οι οποίες συγκέντρωσαν την ειδημοσύνη και την πείρα τους για να σας βοηθήσουν σε όλη την εγκυμοσύνη, από τη σύλληψη έως τη γέννα – και μετά.



## Δρ Virginia Beckett BSc, MB BS, FRCOG

Η Δρ Virginia Beckett εργάζεται εδώ και δεκαεννέα χρόνια ως μαιευτήρας-γυναικολόγος. Τώρα βρίσκεται σε μία από τις μεγαλύτερες μαιευτικές μονάδες του Ην. Βασιλείου, στο Μπράντφορντ του Πιορκσάιρ. Ειδικεύεται σε εγκυμοσύνες υψηλού κινδύνου και διευθύνει μια ειδική μονάδα για εξωσωματική γονιμοποίηση. Έχοντας στρέψει το ενδιαφέρον της στη γονιμότητα, βοηθά πολλά ζευγάρια στο στάδιο πριν από τη σύλληψη, βελτιώνοντας τις πιθανότητές τους για μια επιτυχή και υγιή εγκυμοσύνη.

Η Virginia πιστεύει στην ομαδική προσέγγιση στην περίθαλψη, με ενημερωμένες ασθενείς στο επίκεντρο της ομάδας. Έτσι άρχισε να συνεργάζεται στις εκδόσεις της Health Education Authority για την εγκυμοσύνη.

### ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η Virginia ήταν ιατρική επιμελήτρια του *The Pregnancy Book* της HEA και συμμετείχε στο *Birth to Five*, που δίνονται δωρεάν στις γυναίκες στην Αγγλία στην πρώτη τους εγκυμοσύνη. Υπήρξε

επίσης σύμβουλος στο *The Rough Guide to Pregnancy* (Rough Guides, 2010). Είναι εκπρόσωπος του Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) και γράφει τακτικά για την υγεία της αναπαραγωγής σε εφημερίδες και περιοδικά, ενώ μιλά επίσης στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση.

Η Virginia έχει ένα γιο, τον Rowan, και μια κόρη, τη Lydia. Εργαζόταν και στις δύο εγκυμοσύνες της και έπαιρνε μετά παρατεταμένη άδεια μητρότητας. Έχει εργαστεί και με πλήρες και με μερικό ωράριο ως γονιός. Η εμπειρία της τη βοηθά πολύ στην καθοδήγηση των γυναικών που παρακολουθεί. Στόχος της είναι να βοηθά τις γυναίκες να έχουν την καλύτερη δυνατή εγκυμοσύνη και γέννα, για τις ίδιες και για τα μωρά τους.

Για τη συμμετοχή της στο βιβλίο, η Virginia λέει: «Θέλω να δίνω δύναμη στις γυναίκες προσφέροντάς τους τις απαραίτητες πληροφορίες για σωστές επιλογές. Η συγγραφή του βιβλίου με άλλες γυναίκες που έχουν παρόμοιες απόψεις ήταν πραγματική ευχαρίστηση».

«Η συγγραφή αυτού του βιβλίου με άλλες γυναίκες με παρόμοιες απόψεις ήταν πραγματική ευχαρίστηση»



## Δρ Moneli Golara



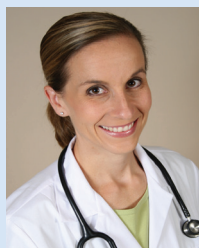
Η Δρ Moneli Golara MBBS FRCOG είναι μαιευτήρας γυναικολόγος με έδρα το Λονδίνο. Εργάζεται εδώ και 20 χρόνια στο χώρο, με

ειδικότητα σε εγκυμοσύνες υψηλού κινδύνου και επιπλοκές. Έκανε επίσης δύο χρόνια κλινική έρευνα, κυρίως σε καταστάσεις όπως η προεκλαμψία και η προωρότητα. Τώρα παρακολουθεί μεγάλο αριθμό εγκύων στο βόρειο Λονδίνο. Έχει δύο παιδιά.

«Η εγκυμοσύνη και η γέννα», λέει η Moneli, είναι μια γεμάτη εμπειρία, την οποία έχω βιώσει δύο φορές. Εκτός από το γεγονός ότι είναι η πιο ευτυχισμένη εποχή, μπορεί να οδηγήσει και σε περίπλοκες επιλογές και αγωνίες.

Οι έγκυες γυναίκες μπορεί να νιώθουν πολύ ευάλωτες και χρειάζονται πληροφόρηση από αξιόπιστες πηγές. Συμμετέχοντας σ' αυτό το βιβλίο, ελπίζω να βοηθήσω τις γυναίκες να καταλάβουν τις αλλαγές που υφίσταται το σώμα τους και να κάνουν ενημερωμένες επιλογές χωρίς να διακυβεύουν την ασφάλεια των μωρών τους».

## Δρ Laura Jana



Η Δρ Laura Jana είναι παιδίατρος με έδρα τις ΗΠΑ και βραβευμένη συγγραφέας των *Heading Home with Your Newborn* και *Food Fights*. Η Laura

έχει μια δική της εταιρεία, την Practical Parenting Consulting, και είναι γνωστή στις ΗΠΑ για τις προσπάθειές της να προωθή τον υγιεινό τρόπο ζωής για τα παιδιά και να προσφέρει αξιόπιστες συμβουλές σε νέους και μέλλοντες γονείς. Είναι εκπρόσωπος της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής (AAP) και εμπειρογνώμων διαφόρων ακαδημαϊκών οργανισμών και μεγάλων εταιρειών. Η Laura έχει τρία παιδιά. Είναι συγγραφέας παιδικών βιβλίων και υποστηρίζει την εκμάθηση ανάγνωσης και γραφής από νωρίς. Για περισσότερες πληροφορίες για τη Laura ανατρέξτε στο [www.dr.laurajana.com](http://www.dr.laurajana.com).

«Αν και έχει περάσει καιρός από τις εγκυμοσύνες μου και έχω ιατρικές γνώσεις», λέει η Laura, «προσπαθώ να θυμάμαι πώς είναι να προετοιμάζονται οι γυναίκες για το θαύμα της γέννας και όλων αυτών που ακολουθούν».

## Nikki Khan



Η Nikki Khan είναι μαία και ξεκίνησε το 1989. Είναι μόνιμη σύμβουλος μαία του περιοδικού *Prima Baby & Pregnancy*, μια θέση που κατέχει

από το 2001. Είναι επίσης σύμβουλος μαία των δημοφιλών προϊόντων για μωρά Infacol και Sudocrem. Η Nikki εργάζεται στο Chelsea and Westminster Hospital του Λονδίνου από το 1998. Έχει δική της ιστοσελίδα με ένα blog για τη γέννα, καθώς και ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή και email που μπορείτε να βρείτε στο [www.nikkikhan.co.uk](http://www.nikkikhan.co.uk).

Η Nikki βοηθούσε σε γέννες επί 17 χρόνια πριν γεννήσει η ίδια την κόρη της, τη Nadia.

«Το γεγονός ότι είμαι μαία και έγινα για πρώτη φορά μπτέρα στα 40 μου πρόσφερε ένα ευρύ φάσμα γνώσεων, που με έκανε να καταλάβω καλύτερα τις αγωνίες των γυναικών στην εγκυμοσύνη και τη γέννα. Ελπίζω να προσφέρω πραγματικές γνώσεις και να δώσω στις γυναίκες τη δυνατότητα να παίρνουν ενημερωμένες αποφάσεις για τη φροντίδα τους».



## Δρ Claire Halsey



Η Δρ Claire Halsey είναι κλινική ψυχολόγος εδώ και 30 χρόνια και ασχολείται κυρίως με παιδιά και οικογένειες. Εργάζεται στο NHS στο Βόρειο

Στάφορντσαϊρ. Δημοσιογράφος και συγγραφέας σε θέματα παιδοψυχολογίας, γονιών και ανάπτυξης των παιδιών, έγραψε το *Everything you need to know: Baby Development* της Dorling Kindersley (2011). Παρουσίαζε το *Driving Mum and Dad Mad* στο ITV και εμφανίζεται στο parentchannel.tv, έναν ιστότοπο υποστηριζόμενο από το υπουργείο Παιδείας. Έχει τρία αγόρια. Ο μεγάλος γιος της έχει εγκεφαλική παράλυση εκ γενετής και έτσι έχουν περάσει ένα φάσμα υπηρεσιών για τη στήριξη της υγείας και της εκπαίδευσής του.

«Είναι συναρπαστικό και συγκινητικό να περιμένεις παιδί και περιλαμβάνει ίσως την πιο βαθιά γνώση που θα αποκτήσεις ποτέ. Είμαι ενθουσιασμένη που συνεισέφερα σ' αυτό το βιβλίο, μια πολύτιμη πηγή για να βρίσκουν οι μέλλοντες γονείς απαντήσεις σε πολλά από τα ερωτήματά τους».

## Tara Lee



Η Tara Lee κάνει γιόγκα επί 20 χρόνια και τη διδάσκει εδώ και 10 χρόνια. Ενδιαφέρθηκε για τη γιόγκα στην εγκυμοσύνη, όταν έμεινε έγκυος στο

πρώτο της παιδί. Κυκλοφόρησε τρία DVD με γιόγκα, καθοδηγώντας τις γυναίκες στην εγκυμοσύνη, τη γέννα και τη μητρότητα. Έχει σχεδιάσει μια σειρά με ρούχα για γιόγκα εγκύων για την Blossom.

Κάνει εκπαιδευτικά μαθήματα σε καθηγητές γιόγκα, εργαστήρια προετοιμασίας για τη γέννα σε ζευγάρια και ιδιαίτερα μαθήματα. Είναι εκπαιδευμένη βοηθός μητρότητας. Έχει μία κόρη, τη Lola, και ένα γιο, τον Jago.

«Στις εγκυμοσύνες μου ήθελα όσο περισσότερη πληροφόρηση γινόταν και διάβασα όλα τα βιβλία που βρέθηκαν μπροστά μου. Η απόκτηση ενός μωρού είναι η ωραιότερη εμπειρία, αλλά είναι και εξαντλητική και μπορεί να προκαλέσει πολύ άγχος, γι' αυτό και ενθουσιάστηκα με τη συνεισφορά μου στο βιβλίο, ώστε να μεταδώσω μερικές γνώσεις που απέκτησα από τις προσωπικές μου εμπειρίες».

## Fiona Ford



Η Fiona Ford ασχολείται με τη διατροφή μπητέρας και βρέφους πάνω από 20 χρόνια. Ήταν συνδιευθύντρια του Centre for

Pregnancy Nutrition (CPN) στο Sheffield, όπου έδρευε η εθνική γραμμή βοήθειας και ο ιστότοπος «Eating for Pregnancy». Το πρότυπο του CPN είναι τώρα καθιερωμένο μεταξύ των ιστοσελίδων επιλογής των NHS, Food Standards Agency, BabyCentre, Gurgle και Wellbeing (RCOG).

Είναι εκπρόσωπος της British Dietetic Association για θέματα διατροφής μπητέρων και βρεφών. Έχει δύο μεγάλα παιδιά, τη Geraldine και τον William.

Η Fiona λέει: «Θεωρώ σημαντικό να δίνονται στις εγκύους λογικές, ενημερωμένες πληροφορίες για ασφαλή και υγιεινή διατροφή, γιατί αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μπορούν να ελέγξουν για να εξασφαλίσουν την υγεία του μωρού τους. Στο βιβλίο αυτό, θέλησα να βοηθήσω στην καθοδήγηση των γυναικών στην εγκυμοσύνη και στην προετοιμασία τους για τη μητρότητα».







## Έτοιμη για εγκυμοσύνη;

Δεν μπορείτε να προγραμματίσετε τα πάντα, αλλά η συναισθηματική, σωματική και πρακτική προετοιμασία για τη δημιουργία οικογένειας είναι η καλύτερη προσέγγιση.

## Θέλω να γίνω μαμά

Η απόφαση για ένα μωρό είναι πιθανώς από τις πιο συναρπαστικές και συναισθηματικά φορτισμένες. Όμως, η ανατροφή ενός παιδιού είναι δέσμευση ζωής και πρέπει να σκεφτείτε πολλά πράγματα πριν δοκιμάσετε να συλλάβετε.



### ΕΙΜΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΜΗΤΕΡΑ;

Μιλώντας με φίλες ή συγγενείς που απέκτησαν πρόσφατα μωρό για τον συναισθηματικό και οικονομικό αντίκτυπο, μπορεί να βοηθηθείτε να πάρετε τις σωστές αποφάσεις.

Η απόκτηση ενός μωρού δεν σημαίνει απλώς μερικές προσαρμογές εδώ κι εκεί – αλλάζει τη ζωή σας για πάντα με τον πιο βαθύ τρόπο. Η φροντίδα ενός παιδιού επιφέρει τεράστιες ευθύνες και, φυσικά, απίστευτες ανταμοιβές. Ο καλύτερος τρόπος να προετοιμαστείτε για την εγκυμοσύνη και για όσα θα ακολουθήσουν είναι να σκεφτείτε την κάθε πλευρά της απόφασής σας μαζί με το σύντροφό σας για να βεβαιωθείτε ότι αναλαμβάνετε και οι δύο τη δέσμευση της οικογένειας. Μπορεί να θελήσετε να σκεφτείτε αν η στιγμή είναι κατάλληλη και για τους δύο και αν η σχέση σας είναι αρκετά δυνατή για να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις που θα την επιβαρύνουν. Μπορεί να υπάρξει αντίκτυπος στη σταδιοδρομία σας και σίγουρα θα

προκύψουν πρακτικά και οικονομικά θέματα που θα πρέπει να συζητήσετε και να προγραμματίσετε. Όσο καλύτερα οργανώσετε τη ζωή σας από πριν, τόσο πιο χαλαρή και ευχάριστη θα είναι η εγκυμοσύνη σας. Πέρα απ' αυτά, είναι επίσης γεγονός ότι αν περιμένετε την κατάλληλη στιγμή για να αποκτήσετε παιδί, η «τέλεια» στιγμή μπορεί να μην έρθει ποτέ. Έτσι, για μερικά ζευγάρια το θέμα είναι: «Νιώθε το φόβο και προχώρα». Και ελέγχετε εν μέρει το χρόνο που θα αποκτήσετε μωρό, εμπλέκονται και βιολογικοί παράγοντες. Μετά τα 35 περίπου, η γυναικεία γονιμότητα μειώνεται, οπότε μπορεί να είναι πιο δύσκολο να συλλάβετε (βλ. σελ. 28-29).

## Η σχέση σας

Στην προσπάθεια να πάρετε την απόφαση για μωρό, σκεφτείτε λίγο τη σχέση σας. Είναι η σωστή στιγμή και για τους δύο; Είστε έτοιμοι για μια αναπόφευκτη αλλαγή στον τρόπο ζωής σας; Αν ένας από εσάς νιώθει πιεσμένος ή όχι τελειώς έτοιμος να δεσμευτεί, μήπως είναι καλύτερο να το αναβάλετε για λίγο; Σκεφτείτε και το κίνητρό σας. Είναι το μωρό έκφραση της αγάπης σας ή υπάρχει κάποιο στοιχείο ελπίδας ότι μπορεί να διορθώσει μια σχέση που παραπαίει; Αν δεν επιθυμεί και ο σύντροφός σας μωρό, η εγκυμοσύνη ενδέχεται να οδηγήσει σε επιφυλακτικότητα και πικρία.

Ακόμα κι αν συμφωνείτε και οι δύο, θα υπάρξουν πολλά πράγματα που θα πρέπει να λύσετε έγκαιρα. Συμφωνείτε ως προς την ανατροφή του μωρού σας; Τι πιστεύετε για την πειθαρχία; Ποιες είναι οι απόψεις σας για τη διατροφή; Πώς θα μοιράζεστε τη φροντίδα του – π.χ. θα το ταΐζει και ο σύντροφός σας τη νύχτα;

### ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Πριν βάλετε μπρος για οικογένεια, είναι σκόπιμο να σκεφτείτε κάποια πρακτικά θέματα, όπως τα οικονομικά, τη δουλειά και το σπίτι. Ένα παιδί κοστίζει και απαιτεί συνεχή δέσμευση που δεν θα μειώνεται όσο μεγαλώνει. Μιλήστε με άλλα ζευγάρια με παιδιά για να μάθετε το κόστος. Θα χρειαστείτε εξοπλισμό: κούνια, καθισματάκι αυτοκινήτου, προστατευτικά, ρούχα, πάνες, παιχνίδια. Πώς θα τα βγάλετε πέρα αν ο ένας αποφασίσει να μείνει στο σπίτι;

Αν σκέφτεστε να επιστρέψετε στη δουλειά, θα πρέπει να προγραμματίσετε τη φροντίδα του μωρού. Είτε την αναλάβουν οι γονείς ή τα πεθερικά σας ή κάποια γυναίκα, σκεφτείτε τις εναλλακτικές και το κόστος.

Εξετάστε αν το σπίτι σας είναι κατάλληλο για μωρό. Για παράδειγμα, είναι κοντά σε δρόμο με κίνηση; Τότε

μπορεί να χρειάζεται προστασία, όπως ένα φράχτης. Πού θα κοιμάται το μωρό; Αν και συστήνεται να κοιμάται μαζί σας στην αρχή (για πρόληψη συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου, βλ. σελ. 357), σύντομα θα χρειαστεί δικό του δωμάτιο.

### ΠΩΣ ΘΑ ΤΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΠΕΡΑ;

Σκεφτείτε τη δική σας ευεξία. Είστε έτοιμη για έναν νέο άνθρωπο που θα εξαρτάται πλήρως από εσάς, προτίθεστε να θυσιάσετε λίγη από την ανεξαρτησία σας; Πολλές γυναίκες ορκίζονται ότι το μωρό δεν θα αλλάξει τον τρόπο ζωής τους. Αλλά είναι αναπόφευκτο: ακόμα και μια απλή βόλτα στα μαγαζιά μπορεί να απαιτεί μεγάλη οργάνωση!

Καλό είναι να σκεφτείτε και τη βοήθεια και τη στήριξη που θα χρειαστείτε από φίλους και συγγενείς και αν αυτή θα σας είναι διαθέσιμη.

## Υπάρχει τέλεια στιγμή;

Μια από τις συνηθέστερες ερωτήσεις που μου κάνουν αφορά το ποια είναι η καλύτερη στιγμή για μωρό. Λοιπόν, ποτέ δεν υπάρχει η τέλεια στιγμή. Οι γυναίκες περιμένουν συχνά τον σωστό χρόνο, λόγω της σταδιοδρομίας τους, των σχέσεών τους ή άλλων παραγόντων.

Μην το αναβάλλετε πολύ. Το σώμα μας είναι στην καλύτερη φάση αναπαραγωγής μέχρι τα 35. Μετά, όσο πλησιάζετε ή περνάτε τα 40, δεν μειώνεται απλώς η γονιμότητά σας, αλλά αυξάνονται και οι επιπλοκές της κύησης. Αν σκέφτεστε να αποκτήσετε μωρό, προτείνω να του δώσετε προτεραιότητα. Η καριέρα μπορεί να περιμένει. Βλέπω πολλές γυναίκες με πρόβλημα γονιμότητας επειδή το έχουν καθυστερήσει. MG

Νομίζω ότι αυτή η στιγμή εξαρτάται πολύ από τις περιστάσεις, γιατί αναμφισβήτητα ένα μωρό σημαίνει μεγάλη αλλαγή στη ζωή και την καθημερινότητα. Γνώρισα τον άντρα μου στην ιατρική σχολή και παντρευτήκαμε

«Ενώ είναι καλό να ξεκαθαρίσετε τη ζωή σας, αν περιμένετε τη σωστή στιγμή για ένα μωρό, μπορεί να μην έρθει ποτέ»

κάνοντας ειδικότητα (ένα χρόνο μετά το πτυχίο). Ενώ δεν ξέρω κανέναν που να θεωρεί καλή ιδέα μια εγκυμοσύνη στην ειδικότητα, δεν είναι εύκολο ούτε μετά, που μετακομίζεις ή αρχίζεις να εργάζεσαι αλλού. Εκτός αν αποφασίζαμε να το αναβάλουμε για τουλάχιστον άλλα οκτώ χρόνια, μέχρι να κατασταλάξουμε, δεν θα υπήρχε σωστή στιγμή (πόσο μάλλον τέλεια). Έτσι αποφασίσαμε να λύσουμε απλώς τα προβλήματα όταν θα ερχόταν η στιγμή, δηλαδή μόλις δύο μήνες αφού αρχίσαμε την προσπάθεια να συλλάβω. Ναι, ήταν τρελοκομείο όταν γεννήθηκε η κόρη μας έξι μήνες πριν τελειώσω την ειδικότητα στην παιδιατρική (με το να πρέπει να εφημερεύω κάθε τρίτη ή τέταρτη νύχτα). Και χειρότερεψε όταν ήρθε το δεύτερο, λιγότερο από 16 μήνες αργότερα, και το τρίτο τριάντισι χρόνια συνολικά μετά το πρώτο. Έχοντας καταφέρει να ξεπεράσουμε τα πρώτα χρόνια του χάους ως γονείς (έλλειψη ύπνου κλπ.), εξακολουθώ να λέω ότι δεν θα θέλαμε να είχαμε κάνει τίποτα διαφορετικά. LJ

# Είναι το σώμα μου έτοιμο;

Σημαντικό μέρος του προγραμματισμού μιας εγκυμοσύνης είναι να αντιληφθείτε πώς επηρεάζει η υγεία σας το μωρό σας από τη στιγμή της σύλληψης (και σε όλη την παιδική ηλικία). Η βελτίωση της υγείας σας αυξάνει και τις πιθανότητές σας να συλλάβετε.



## ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Διατηρώντας την υγεία σας με μια θρεπτική και ποικίλη διατροφή θα αυξήσετε τις πιθανότητες να μείνετε έγκυος.

Για το καλύτερο ξεκίνημα του μωρού σας στη ζωή και για τη βελτιστοποίηση της υγείας σας, φέρτε το σώμα σας σε άριστη κατάσταση πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε. Ακολουθείτε υγιεινή, εξισορροπημένη διατροφή και αν είστε υπέρβαρη, σκεφτείτε ένα λογικό πρόγραμμα απώλειας βάρους. Δείτε τον τρόπο ζωής σας. Το κάπνισμα, το ποτό και οι ουσίες (και μερικά φάρμακα) μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνα για το αναπτυσσόμενο έμβρυο και να παρέμβουν στη γονιμότητα. Είναι συνετή προφύλαξη να περιορίσετε τα χημικά στο σπίτι και να



## ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ

Το φολικό οξύ είναι ουσιώδες για την υγιή ανάπτυξη του μωρού σας. Αρχίστε να το παίρνετε πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε.

συζητήσετε ενδεχόμενους εργασιακούς κινδύνους με τον εργοδότη σας. Εξετάσεις αίματος και ούρων πριν από την εγκυμοσύνη θα σας πουν αν πρέπει να εμβολιαστείτε ή αν έχετε κάποια λοίμωξη που απαιτεί θεραπεία.

## Διατροφή και δραστηριότητα

Η καλύτερη διατροφή για βέλτιστη υγεία είναι η ποικιλία. Το 60% περίπου της διατροφής σας πρέπει να προέρχεται από μη επεξεργασμένους



## ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΤΕ

Η άσκηση θα σας βοηθήσει να είστε σε φόρμα για τις δυσκολίες της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Έτσι θα μπορέσετε να γεννήσετε ευκολότερα.

υδατάνθρακες (όπως ψωμί, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, σκούρο ρύζι), φρούτα και λαχανικά. Αυτά προσφέρουν ενέργεια βραδείας καύσης αλλά και υψηλά επίπεδα ινών για υγιή πέψη. Στοχεύστε σε δύο μερίδες με είδη ολικής άλεσης σε κάθε γεύμα και τουλάχιστον πέντε διαφορετικά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Τα άλλα σημαντικά στοιχεία της διατροφής είναι οι πρωτεΐνες (άπαχο κρέας, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι) και τα γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί και γιαούρτι). Και τα λιπαρά είναι σημαντικά, αλλά

ζωτικής σημασίας είναι οι τύποι που επιλέγετε. Αποφεύγετε τα trans λιπαρά και στραφεύτε στα υγιεινά λιπαρά, στους ξηρούς καρπούς, τα αβοκάντο, τις ελιές και τα λιπαρά ψάρια. Ορισμένα είναι εξαιρετες πηγές βασικών λιπαρών οξέων (βλ. σελ. 51), που ευνοούν την καλή υγεία. Αποφεύγοντας τις ανθυγιεινές τροφές, όπως μπισκότα και αεριούχα αναψυκτικά, θα διατηρήσετε υγιές βάρος και θα σταθεροποιήσετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Μερικές τροφές πρέπει να αποφεύγονται τελείως (βλ. σελ. 54-55).

#### ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ

Το υγιές βάρος είναι σημαντικό πριν από τη σύλληψη. Για να μάθετε αν βρίσκεστε στο υγιές φάσμα, βρείτε το δείκτη μάζας του σώματός σας (ΔΜΣ). Αν είναι πάνω από 25, είστε υπέρβαρη, από 30 και πάνω παχύσαρκη. Αν είστε υπέρβαρη, ίσως δυσκολευτείτε να συλλάβετε. Η παχυσαρκία δημιουργεί μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη γέννα, και λοίμωξης έπειτα από καισαρική. Ο ενδομήτριος θάνατος και ο πρόωρος τοκετός είναι συχνότερα στις παχύσαρκες γυναίκες.

Αν είστε υπέρβαρη και ιδίως αν είστε παχύσαρκη, πρέπει να προσπαθήσετε να χάσετε βάρος πριν συλλάβετε. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας γι' αυτό.

#### ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η τακτική άσκηση και η διατήρηση της φόρμας είναι ακόμα πιο σημαντικές αν σκοπεύετε να συλλάβετε. Όσο πιο δραστήρια είστε τώρα, τόσο πιο εύκολα θα παραμείνετε και στην εγκυμοσύνη. Επιπλέον, η τακτική άσκηση θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε ή να διατηρήσετε υγιές βάρος, να μειώσετε το άγχος (που βλάπτει τη γονιμότητα) και να γεννήσετε ευκολότερα. Οι ειδικοί συνιστούν 30 λεπτά άσκησης την ημέρα, τέσσερις μέρες την εβδομάδα. Μπορείτε να τη μοιράσετε σε δεκάλεπτα. Αν δεν ασκείστε ήδη, αρχίστε ήπια. Θα είναι πιο εύκολο με δραστηριότητες που σας αρέσουν. Η εισαγωγή δραστηριότητας στην καθημερινότητά σας είναι εξαιρετική για επιπλέον άσκηση: π.χ., κατεβαίνετε μία στάση νωρίτερα για να περπατάτε, πηγαίνετε από τη σκάλα, βαδίζετε ή κάνετε ποδήλατο στις μικρές αποστάσεις.

Δεν χρειάζεται να πηγαίνετε σε γυμναστήριο ή να τηρείτε αυστηρό πρόγραμμα. Δεν είναι ώρα τώρα για εντατική άσκηση. Υπάρχουν ενδείξεις

ότι η πολύ έντονη άσκηση μπορεί να μειώσει τη γονιμότητα, ειδικά σε γυναίκες με χαμηλό σωματικό λίπος.

## Η συναισθηματική ευεξία σας

Στη θεώρηση της υγείας σας πριν από τη σύλληψη, μην ξεχάσετε ότι και η συναισθηματική ευεξία παίζει ρόλο στο πόσο σύντομα θα συλλάβετε. Έχει αποδειχτεί ότι η κατάθλιψη, το στρες και το άγχος μπορεί να δυσκολέψουν τη σύλληψη. Εξετάστε τη διάθεση και το άγχος σας ακριβώς όπως φροντίζετε τη φόρμα σας και πάρτε μέτρα για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να μειώσετε το στρες. Χρησιμοποιήστε στρατηγικές αυτοβοήθειας όπως χαλάρωση, γιόγκα και διαλογισμό. Βρίσκετε τακτικά χρόνο για χαλάρωση, περνάτε ώρα στον καθαρό αέρα και ασκείστε για καλύτερη διάθεση.

Αν ταλαιπωρηθήκατε στο παρελθόν από κακή διάθεση ή άγχος, μπορεί να είστε πιο ευάλωτη σε προβλήματα όπως η επιλόχεια κατάθλιψη. Φτιάξτε ένα «δίκτυο στήριξης» από φίλους. Αν είστε κακόκεφη επί περισσότερες από μερικές εβδομάδες και αυτό εμποδίζει την καθημερινότητά σας, ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας.

## Συμπληρώματα φολικού οξέος

Αρχίστε να παίρνετε φολικό οξύ πριν συλλάβετε και μέχρι τη 12η εβδομάδα της κύησης, ακόμα και με καλή διατροφή.

#### ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ

##### ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ;

Φολικό οξύ περιέχεται σε ορισμένες τροφές. Το χρειάζεστε σε μεγάλη ποσότητα στην εγκυμοσύνη για να βοηθήσει στην ανάπτυξη του μωρού. Παίρνοντας χάπια φολικού οξέος στην αρχή της εγκυμοσύνης, μειώνετε τον κίνδυνο ανωμαλίας στον νευρικό σωλήνα του μωρού, όπως είναι η δισχιδής ράχη.

Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι μειώνει τον κίνδυνο λαγόχειλου, υπερωιοσχιστίας (λυκόστομα), καρδιακών ελλειμμάτων, αποβολής και πρόωρου τοκετού.

Η συνήθης δόση είναι 0,4mg την ημέρα. Αν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να γεννηθεί το παιδί σας με πρόβλημα στον νευρικό σωλήνα, η δόση είναι 5mg την ημέρα. Διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο αν είστε παχύσαρκη, αν είστε παρουσιαστεί ανωμαλία νευρικού σωλήνα σε προγενέστερη εγκυμοσύνη ή αν εσείς ή ο σύζυγός σας έχετε ανωμαλία νευρικού σωλήνα, αν παίρνετε φάρμακα

για επιληψία ή αν έχετε κοιλιοκάκη, διαβήτη, δρεπανοκυτταρική αναιμία ή θαλασσαιμία. Μην πάρετε δόση μεγαλύτερη από τη συνήθη αν δεν σας το πει ο γιατρός σας.

Αρχίστε μόλις αποφασίσετε να συλλάβετε. Αν η εγκυμοσύνη δεν ήταν προγραμματισμένη, πάρτε φολικό οξύ μόλις τη διαπιστώσετε. Μια πρόσφατη μελέτη της επίδρασης της πρόσληψης φολικού οξέος ένα χρόνο πριν από τη σύλληψη αποκάλυψε σημαντική μείωση στο ποσοστό πρόωρου τοκετού.

## Περιβαλλοντικοί κίνδυνοι

Αν πιστεύετε πως η δουλειά σας επιφυλάσσει κινδύνους για την εγκυμοσύνη σας, το ιδανικό είναι να το συζητήσετε με τον εργοδότη σας από πριν. Για παράδειγμα, μπορεί να ανησυχείτε για τη δράση χημικών ή για την έκθεσή σας σε μικρόβια αν εργάζεστε με ζώα όπως γάτες ή πρόβατα.

Στο σπίτι, χρησιμοποιούμε πολλά διαφορετικά χημικά, τόσο για το νοικοκυριό όσο και για την προσωπική μας υγιεινή. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υπάρχουν σαφείς αποδείξεις ότι είναι επιβλαβή για τη γονιμότητα ή την εγκυμοσύνη. Όμως, είναι καλύτερο να ελαχιστοποιήσετε την έκθεση. Φοράτε γάντια για τις δουλειές του σπιτιού και αποφεύγετε την εισπνοή αναθυμιάσεων. Διαλέγετε προϊόντα που προτείνονται ως φιλικά προς το περιβάλλον, καθώς περιέχουν λιγότερα χημικά (βλ. σελ. 58-59).

### ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Είναι καλό να φοράτε γάντια όταν χρησιμοποιείτε καθαριστικά. Προσπαθήστε να στραφείτε σε οικολογικά προϊόντα, που περιέχουν λιγότερα επιβλαβή χημικά.

## ΦΑΡΜΑΚΑ

Μερικά φάρμακα μπορεί να είναι επιβλαβή για το μωρό που αναπτύσσεται, ειδικά αν ληφθούν στις πρώτες εβδομάδες της κύησης. Συνεπώς, πρέπει να λέτε πάντα στο γιατρό ή τον οδοντίατρο που σας δίνει ένα φάρμακο ότι είστε ή ότι σκοπεύετε να μείνετε έγκυος. Άλλα φάρμακα που χορηγούνται για χρόνια προβλήματα όπως το άσθμα είναι ασφαλή στην εγκυμοσύνη και άλλα όχι. Αν παίρνετε φάρμακα, ελέγχετε τα πάντα με το γιατρό σας πριν προσπαθήσετε να συλλάβετε. Σε μερικές περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί να αλλαχτούν (βλ. σελ. 24-25).

Ιδανικά, το καλύτερο είναι να μην παίρνετε φάρμακα χωρίς συνταγή (ούτε φυτικά) όσο προσπαθείτε να συλλάβετε ή είστε έγκυος. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να πάρετε κάτι όταν πραγματικά δεν αισθάνεστε καλά. Αλλά για να είστε σίγουρη, ελέγχετε το με το γιατρό, τη μαιά ή το φαρμακοποιό σας πρώτα.

## Συνήθειες

Πριν αρχίσετε να προσπαθείτε να συλλάβετε, αναθεωρήστε τις συνήθειές σας και, αν χρειάζεται, πάρτε μέτρα για να τις αλλάξετε.

### ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Αν καπνίζετε, συνιστάται έντονα να σταματήσετε πριν μείνετε έγκυος. Ο καπνός περιέχει δηλητηριώδη χημικά που περνούν στο αίμα του μωρού σας και μπορεί να επιβραδύνουν την ανάπτυξή του. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής, πρόωρου τοκετού και θνησιγένειας. Τα μωρά μπτέρων που καπνίζαν όταν ήταν έγκυες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο διαταραχής διάσπασης της προσοχής σε μεγαλύτερη ηλικία. Τα παιδιά καπνιστών απειλούνται επίσης περισσότερο από το σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου και έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αναπνευστικές λοιμώξεις, άσθμα και κολλώδες αυτί. Για πολλές καπνίστριες, η απόφαση για

### ΚΟΥΠΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Τα επιθέματα νικοτίνης θα σας βοηθήσουν. Δεν είναι το ιδανικό, αλλά είναι καλύτερα για το μωρό σας από το κάπνισμα.



μωρό είναι καλό κίνητρο για να κόψουν το κάπνισμα. Είναι επίσης καλή στιγμή για να πειστούν και οι σύντροφοί τους να το κόψουν. Αν δυσκολεύεστε, ζητήστε συμβουλές και βοήθεια από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

#### ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην πίνετε καθόλου αν είστε έγκυος ή αν προσπαθείτε να συλλάβετε. Αν πίνετε πολύ, διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο αποβολής και προβλημάτων στην ανάπτυξη του μωρού σας και τη διαμόρφωση του εγκεφάλου του, με αποτέλεσμα μερικές φορές μια κατάσταση που ονομάζεται εμβρυϊκό αλκοολικό σύνδρομο. Τότε το μωρό μπορεί να έχει σοβαρά σωματικά ή ψυχικά προβλήματα. Όμως, δεν είναι γνωστή η ακριβής ποσότητα αλκοόλ που είναι ασφαλής στην εγκυμοσύνη. Γι' αυτό συνιστάται να μην πίνετε καθόλου. Αν επιλέξετε να πίνετε κατά την εγκυμοσύνη, περιοριστείτε σε ένα ποτό την ημέρα και προσπαθήστε να το αποφεύγετε τελείως τις πρώτες 12

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΤΟ

Μπορεί να προτιμήσετε να περιοριστείτε σε μη αλκοολούχα ποτά –όπως χυμούς– πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να είναι το μωρό σας ασφαλές.



εβδομάδες που το μωρό σας είναι πιο ευάλωτο. Μην μεθύσετε ποτέ. Αν δυσκολεύεστε να περιορίσετε ή να κόψετε το ποτό, ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας.

#### ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Αν παίρνετε ναρκωτικά, συνιστάται θερμά να σταματήσετε πριν συλλάβετε. Αυξάνουν διαρκώς οι αποδείξεις ότι απειλούν την υγεία του μωρού. Η κάνναβη, για παράδειγμα, έχει συσχετιστεί με πρόωρο τοκετό και λιποβαρή μωρά. Αν δεν μπορείτε να κόψετε τα ναρκωτικά, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αν παίρνετε ορισμένα ναρκωτικά και σκοπεύετε να συλλάβετε ή είστε έγκυος, συνιστάται εξέταση αίματος για ηπατίτιδα C και B και HIV.

## Εξετάσεις πριν από την εγκυμοσύνη

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, όπως επιληψία, διαβήτη ή άσθμα, είναι σημαντικό να επισκεφθείτε το γιατρό σας τουλάχιστον τρεις μήνες πριν συλλάβετε. Μπορεί να χρειαστεί προσαρμογή στα φάρμακά σας ή επιπλέον παρακολούθηση κατά την κύηση (βλ. σελ. 24-25).

Αλλά ακόμα κι αν είστε υγιής, μπορεί να θέλετε να κάνετε εξετάσεις πριν συλλάβετε για να ελέγξετε την ανοσία σας σε ασθένειες που ενδέχεται να βλάψουν το μωρό ή να εξεταστείτε για μολύνσεις που μπορεί να μεταδοθούν στο μωρό ή για γενετικές ανωμαλίες που θα το επηρεάσουν.

#### ΕΡΥΘΡΑ

Πριν από την πρώτη σας εγκυμοσύνη, πρέπει να ελέγξετε ότι έχετε ανοσία στην ερυθρά. Ο ιός της ερυθράς προκαλεί ήπια νόσο, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή ή σε σοβαρή βλάβη του αγέννητου μωρού, ειδικά στα πρώτα

στάδια της ανάπτυξης. Οι περισσότερες γυναίκες έχουν ανοσία στην ερυθρά γιατί έχουν εμβολιαστεί ή έχουν νοσήσει. Όμως, το εμβόλιο στην παιδική ηλικία δεν είναι πάντα αποτελεσματικό. Μια εξέταση αίματος μπορεί να δείξει αν έχετε ανοσία και, αν δεν έχετε, θα εμβολιαστείτε. Δεν πρέπει να συλλάβετε επί τρεις μήνες μετά το εμβόλιο και ιδανικά μέχρι να επιβεβαιωθεί η ανοσία σας με άλλη μία εξέταση αίματος.

#### ΑΝΕΜΟΒΛΟΓΙΑ

Η ανεμοβλογιά στην εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στη μητέρα και στο μωρό. Αν την έχετε περάσει (οι περισσότεροι την περνούν στην παιδική ηλικία), έχετε ανοσία και δεν χρειάζεται να ανησυχείτε. Όμως, αν δεν είστε βέβαιη ότι την έχετε περάσει, μπορείτε να κάνετε μια εξέταση αίματος για να βεβαιωθείτε. Αν τα αποτελέσματα δείξουν ότι δεν έχετε ανοσία, μπορείτε να εμβολιαστείτε. Θα πρέπει να περιμένετε τρεις μήνες μετά το εμβόλιο για να δοκιμάσετε να συλλάβετε.

#### ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Β

Μια μητέρα με τον ιό της ηπατίτιδας Β, που προκαλεί ηπατική νόσο, μπορεί εύκολα να τον μεταδώσει στο νεογέννητο και γι' αυτό τα μωρά υψηλού κινδύνου εμβολιάζονται. Αν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο προσβολής από ηπατίτιδα Β, θα πρέπει να εμβολιαστείτε πριν συλλάβετε. Αυτό ισχύει αν:

- Η δουλειά σας σας εκθέτει σε άτομα με ηπατίτιδα Β, δηλαδή αν εργάζεστε στην περίθαλψη ή σε παιδικό σταθμό ή σε κάποιο ίδρυμα.
- Κάνετε ενέσεις ουσιών ή μοιράζεστε χαρτάκια ή καλαμάκια για την εισπνοή ναρκωτικών.
- Αλλάζετε σεξουαλικό σύντροφο τακτικά.
- Έχετε στενή επαφή με φορέα ηπατίτιδας Β.

# Υγιής πατρότητα

Έχουμε την τάση να ξεχνάμε τη σημασία της υγείας του άνδρα στη σύλληψη και εστιάζουμε στη γυναίκα. Το σπέρμα των ανδρών ανανεώνεται κάθε τρεις μήνες, οπότε πρέπει να φροντίζουν να είναι όσο υγιείς γίνεται πριν από τη σύλληψη.



## ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η αεροβική άσκηση, όπως το τζόγκινγκ ή το τρέξιμο, μερικές φορές την εβδομάδα, θα κρατά την καρδιά του συντρόφου σας σε καλή κατάσταση.

Ένας άνδρας μπορεί να κάνει πολλά για να βελτιώσει τη γονιμότητά του. Η υγιεινή διατροφή με αρκετές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία είναι ουσιώδης για την καλή κατάσταση του αναπαραγωγικού συστήματος. Επίσης είναι σημαντικό ο άνδρας να ασκείται, να μην καπνίζει και να αποφεύγει το πολύ αλκοόλ. Έρευνες δείχνουν ότι χημικά τύπου οιστρογόνων σε τρόφιμα (όπως η σόγια και η μπίρα) και προϊόντα (όπως χρώματα και καθαριστικά) βλάπτουν την παραγωγή σπέρματος. Με προσεκτικές επιλογές, ο σύντροφός σας μπορεί να



## ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Το ποδήλατο είναι καλή άσκηση όταν γίνεται με μέτρο – περιορίστε το σε λιγότερο από τρεις ώρες την εβδομάδα για προστασία από την ανικανότητα.

ενισχύσει τη γονιμότητά του. Και ορισμένα συμπληρώματα διατροφής βελτιώνουν τη γονιμότητα. Βέβαια, αν προσπαθείτε καιρό να συλλάβετε χωρίς αποτέλεσμα, θα πρέπει να εξεταστείτε για να αποκλείσετε θεραπεύσιμα ιατρικά προβλήματα.

## Διατροφή και άσκηση

Ο σύντροφός σας πρέπει να τρώει άφθονα φρέσκα φρούτα, λαχανικά, πλήρη δημητριακά και όσπρια για να



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ενθαρρύνετε το σύντροφό σας προς μια ισορροπημένη διατροφή, με πρωτεΐνες και πράσινα φυλλώδη λαχανικά, για να είναι στην καλύτερη κατάσταση για να κάνετε μωρό.

ενισχύσει τη γονιμότητά του. Ακόμη, χρειάζεται να διατηρήσει υγιές βάρος. Οι παχύσαρκοι μπορεί να έχουν μειωμένο σπέρμα και χαμηλή τεστοστερόνη. Ενθαρρύνετε το σύντροφό σας να ασκείται, ώστε να ενισχύσει τη γονιμότητά του διατηρώντας υγιές βάρος και μειώνοντας το στρες. Όμως, η υπερβολική άσκηση (μαραθώνιος κλπ.) μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του σπέρματος. Αν ο σύντροφός σας δεν είναι βέβαιος για τον τύπο άσκησης που του ταιριάζει, ένας ειδικός μπορεί να

τον βοηθήσει να αποκτήσει ιδανικό βάρος και φόρμα. Το κάπνισμα επηρεάζει το σπέρμα, οπότε για να συλλάβετε πρέπει να ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλο να το κόψετε. Το υπερβολικό ποτό, τα αναβολικά και τα ναρκωτικά μειώνουν επίσης την ανδρική γονιμότητα.

Για να παράγουν μεγάλη ποσότητα σπέρματος, οι όρχεις πρέπει να είναι σε χαμηλότερη θερμοκρασία από το υπόλοιπο σώμα. Γι' αυτό, οι άνδρες που προσπαθούν να κάνουν οικογένεια πρέπει να αποφεύγουν

το ζεστό μπάνιο και το τζακούζι και να προτιμούν το ντους. Τα μποξεράκια είναι καλύτερα από τα σλιπ, ενώ πρέπει να αποφεύγονται οι πολλές ώρες καθίσματος και οδήγησης.

#### ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ο μέσος άνδρας σήμερα έχει το μισό σπέρμα και χειρότερης ποιότητας απ' ό,τι πριν από 50 χρόνια, λόγω των χημικών που μιμούνται τη δράση των οιστρογόνων. Αυτό μπορεί να προληφθεί ή να ελαχιστοποιηθεί με την αποφυγή πλαστικών σκευών στην κουζίνα,

τη χρήση μη λευκασμένων προϊόντων χάρτου, την επιλογή οργανικών τροφών και καλλυντικών και την αποφυγή ζωικών προϊόντων με ορμόνες. Άφθονες τροφές με αντιοξειδωτικά, όπως πράσινα φυλλώδη λαχανικά, λάχανο, καρότα, εσπεριδοειδή, μπρόκολο και κουνουπίδι, βοηθούν στην εξισορρόπηση της επιβλαβούς δράσης αυτών των χημικών.

Συμπληρώματα διατροφής μπορούν επίσης να βοηθήσουν τη γονιμότητα. Τα σημαντικότερα είναι η βιταμίνη C και ο ψευδάργυρος.

## Το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα

Οι όρχεις –δύο ωοειδείς αδένες– παράγουν το σπέρμα που γονιμοποιεί το ωάριο κατά τη σύλληψη. Οι όρχεις παράγουν και τεστοστερόνη, την ανδρική ορμόνη της αναπαραγωγής. Οι αδένες αυτοί ενεργοποιούνται στην εφηβεία. Οι όρχεις βρίσκονται εκτός του σώματος, στο όσχεο, όπου διατηρούνται στη βέλτιστη θερμοκρασία για την παραγωγή σπέρματος, 3°C περίπου κάτω από τη θερμοκρασία του σώματος. Κάθε όρχις περιέχει πολλά διπλωμένα αγγεία, τα «σπερματικά σωληνάκια», όπου

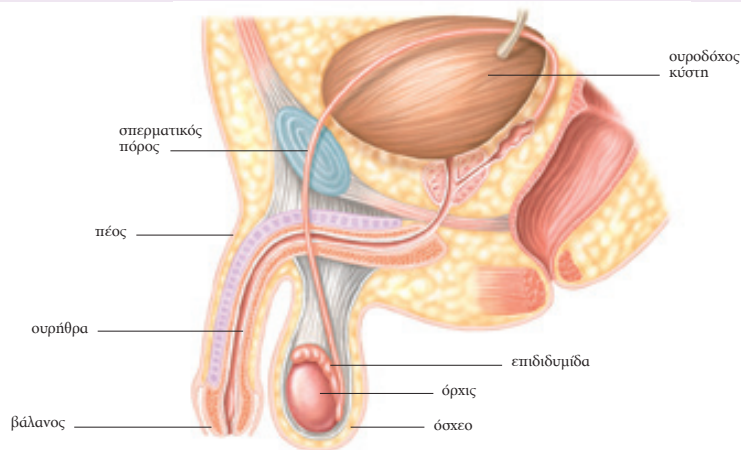
παράγεται το σπέρμα. Κάθε δευτερόλεπτο παράγονται χιλιάδες σπερματοζωάρια που ωριμάζουν κινούμενα στα σωληνάκια. Μετά περνούν στην επιδιδυμίδα, ένα σπειροειδές σωληνάριο πάνω από κάθε όρχι, όπου ολοκληρώνεται η ωρίμανσή τους και φυλάσσονται. Η όλη διαδικασία διαρκεί δύομισι με τρεις μήνες.

Το πέος αποτελείται από στήλες σπογγώδους ιστού. Στη στύση, πληρούνται με αίμα και το πέος σκληραίνει ώστε να μπορεί να διεισδύσει

στον κόλπο. Πριν από την εκσπερμάτιση, το σπέρμα ωθείται από την επιδιδυμίδα σε ένα κυκλικό σωληνάριο, τον σπερματικό πόρο, και μετά στην ουρήθρα, το σωληνάριο που οδηγεί προς τα έξω. Στην πορεία, αδένες, συμπεριλαμβανομένου και του προστάτη, προσθέτουν εκκρίσεις στο σπέρμα, παρέχοντάς του ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Κατά την εκσπερμάτιση, το σπέρμα και οι εκκρίσεις (που αποτελούν το σπερματικό υγρό) αποβάλλονται από το σώμα του άντρα.

#### ΑΝΔΡΙΚΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Οι όρχεις βρίσκονται εκτός του κυρίου σώματος, σε ένα σάκο που ονομάζεται όσχεο και βρίσκεται πίσω από το πέος.



#### ΤΟ ΣΠΕΡΜΑ

Το υγιές σπέρμα έχει ωοειδή κεφαλή και μακριά ουρά, που συνεργάζονται για την προώθησή του.

