

Γενικές συμβουλές για ασφαλή εγκυμοσύνη

- Να ακολουθείτε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.
- Να αποφεύγετε το αλκοόλ και το κάπνισμα.
- Ελαττώστε την κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν πολύ καφεΐνη
- Μην παίρνετε φάρμακα χωρίς τη συνταγή του γιατρού
- Ενημερώστε τον οδοντίατρό σας ότι είστε έγκυος, έτσι ώστε να μην κάνετε άσκοπα ακτινογραφίες.
- Πλένετε πολύ καλά τα ωμά φρούτα και λαχανικά πριν τα φάτε.
- Αποφεύγετε τους κλειστούς χώρους, όπου βρίσκεται πολύς κόσμος (κίνδυνος λοίμωξης και κυρίως από μικρά παιδιά τα οποία δεν έχουν ακόμη εμφανίσει συμπτώματα πχ. ανεμοβλογιά, ερυθρά, ιλαρά, λοιμώδη μονοπυρήνωση)
- Μη φοράτε παπούτσια με ψηλό τακούνι. Φροντίστε τα παπούτσια σας να έχουν σόλες για να αποφύγετε πιθανές πτώσεις.
- Πλένετε πάντα τα χέρια σας πριν το φαγητό και ειδικά αν έχετε χαϊδέψει κάποιο ζώακι (ιδιαίτερη προσοχή στις γάτες).
- Τοποθετήστε στην μπανιέρα σας αντιολισθητικό χαλάκι.
- Σε μία φυσιολογική κύηση η άσκηση δεν απαγορεύεται. Βασική προϋπόθεση είναι ποτέ να μην υπερβάλλετε και να μην πιέζετε τον εαυτό σας να συνεχίσει αν αισθάνεστε δυσφορία και κόυραση.
- Σε μία φυσιολογική κύηση έξι εβδομάδες πριν τον τοκετό και έξι εβδομάδες μετά δεν πρέπει να έχετε σεξουαλικές επαφές. ΠΡΟΣΟΧΗ : υπάρχουν περιπτώσεις που η σεξουαλική αποχή στο πρώτο τρίμηνο ή και σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επιβάλλεται, μιας και οι κίνδυνοι αποβολής είναι πολλοί.
- Γενικά τα ταξίδια δεν απαγορεύονται εκτός και αν ο γιατρός κρίνει πως πρέπει να αποφεύγονται. Παρότι τα ταξίδια δεν είναι απαγορευτικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα είναι σκόπιμο να αποφεύγονται τα μεγάλα ταξίδια.

Οι αλλαγές στο σώμα της εγκύου

Η εγκυμοσύνη αλλάζει το γυναικείο σώμα και όσο περνάνε οι μήνες οι αλλαγές αυτές θα είναι περισσότερο εμφανείς. Το σώμα σας θα πρέπει να προσαρμοστεί στις συνεχόμενες αυξανόμενες απαιτήσεις του μωρού που μεγαλώνει. Μερικές φορές θα αισθάνεστε άσχημη και πολύ χοντρή. Για αυτό θα πρέπει να περιποιείτε τον εαυτό σας όπως και πριν.

Η αλλαγή στο στήθος είναι ένα από τα πρώτα εμφανή σημάδια της εγκυμοσύνης. Οι μαστικοί αδένες μεγαλώνουν και σκληραίνουν. Στη διάρκεια του δεύτερου τρίμηνου, το δέρμα των μαστών τεντώνεται και τα αγγεία που βρίσκονται στην επιφάνεια γίνονται πιο εμφανή. Στο τέλος του 4^{ου} μήνα, ίσως και νωρίτερα, θα παρατηρήσετε την εμφάνιση ενός κιτρινωπού υγρού. Αυτό ονομάζεται πρωτόγαλα, και παράγεται και τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, δηλαδή πριν τη ροή του κανονικού γάλακτος.

Θα πρέπει να προμηθευτείτε ένα στηθόδεσμό κατάλληλο για εγκυμοσύνη. Ο στηθόδεσμος, ειδικά σχεδιασμένο για την περίοδο της εγκυμοσύνης, θα συγκρατήσει τους μαστούς και θα

διευκολύνει τις κινήσεις σας. Τους τελευταίους μήνες, θα αισθάνεστε τις θηλές σας πολύ ευπαθείς και ίσως υπάρχει κάποια εκροή. Μπορείτε αν θέλετε να καλύψετε τις θηλές με μια μαλακή γάζα ή ένα προστατευτικό κάλυμμα, το οποίο θα προμηθευτείτε από τα καταστήματα για μέλλουσες μητέρες. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να φροντίζετε για την υγιεινή της θηλής και της περιοχής του στήθους.

Πόσο βάρος πρέπει να πάρει η έγκυος;

Η εγκυμοσύνη είναι μία ιδιαίτερη περίοδος για την έγκυο που περιμένει να γίνει μητέρα. Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο τόσο για την ίδια όσο και για το μωρό της και την πορεία της εγκυμοσύνης. Κατά την περίοδο αυτή οι διατροφικές ανάγκες της εγκύου είναι αυξημένες, σε καμία περίπτωση όμως δεν πρέπει η μέλλουσα μητέρα να 'τρώει για δύο'. Θα πρέπει η διατροφή της να είναι ισορροπημένη και να καλύπτει πλήρως τις αυξημένες απαιτήσεις της σε θερμίδες και σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά.

Πόσα κιλά χρειάζεται να πάρει η έγκυος;

Οι συστάσεις για την αύξηση του βάρους της εγκύου, διαφέρουν ανάλογα με το βάρος στο οποίο ξεκίνησε η εγκυμοσύνη. Για να κατατάξουμε το βάρος της εγκύου σε μία κατηγορία ανάλογα με το ύψος της, υπολογίζουμε το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο δείκτης αυτός είναι το αποτέλεσμα της διαίρεσης του βάρους (σε κιλά) διά το τετράγωνο του ύψους (σε εκατοστά): $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{B}/\text{Υ}^2$.

Εάν η έγκυος έχει βάρος εντός φυσιολογικών ορίων (ΔΜΣ 18,5 έως 24,9), τότε συστήνεται η προσθήκη 11,5-16 κιλών, με αύξηση 1-2,5 κιλά το 1^ο τρίμηνο, και στη συνέχεια αύξηση κατά 0,5 κιλό την εβδομάδα.

Εάν είναι λιποβαρής (ΔΜΣ κάτω από 18) χρειάζεται να πάρει 12,5-18 κιλά. Εάν είναι υπέρβαρη (ΔΜΣ μεταξύ 25 και 29,9) τότε συστήνεται αύξηση βάρους 7-11,5 κιλών, ενώ αν είναι παχύσαρκη (ΔΜΣ πάνω από 30), τότε δεν θα πρέπει να ξεπεράσει τα 5-9 κιλά. Σε περίπτωση δίδυμης εγκυμοσύνης, συστήνεται αύξηση βάρους από 16 έως 20,5 κιλά.

Κίνδυνοι από αύξηση βάρους μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη

Γυναίκες που παίρνουν πολύ περισσότερο βάρος από το συνιστώμενο για την περίπτωσή τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποβληθούν σε καισαρική, καθώς και να εμφανίσουν επιπλοκές, όπως είναι ο διαβήτης κύησης και η προεκλαμψία. Είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν αρκετά κιλά μετά τη γέννα, πράγμα που σημαίνει ότι θα έχουν μεγαλύτερο βάρος σε επόμενες εγκυμοσύνες.

Όσον αφορά τα μωρά που γεννιούνται από μαμάδες με μεγάλη αύξηση βάρους, μπορεί να είναι μεγάλα σε μέγεθος, κάτι που μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές κατά τη γέννα, όχι μόνο στις μητέρες αλλά και στα ίδια τα μωρά. Επίσης, όταν μία γυναίκα έχει ξεκινήσει την εγκυμοσύνη της όντας υπέρβαρη ή παχύσαρκη, το μωρό έχει αυξημένες πιθανότητες να γίνει

και το ίδιο υπέρβαρο. Τέλος, το υπερβάλλον βάρος μπορεί να αποτελέσει αιτία για προβλήματα θηλασμού. Για τους λόγους αυτούς συστήνεται να χάσει πρώτα τα περιττά κιλά, ώστε να ξεκινήσει την εγκυμοσύνη της με ένα υγιές βάρος.

Από την άλλη πλευρά, γυναίκες που ξεκινούν την εγκυμοσύνη με βάρος χαμηλότερο από το φυσιολογικό ή παίρνουν κατά την εγκυμοσύνη λιγότερα κιλά από τα ελάχιστα συνιστώμενα, έχουν αυξημένες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα μωρά.

Κάθε έγκυος πρέπει να ακολουθεί μια διατροφή με καλής ποιότητας τρόφιμα, και η οποία θα καλύπτει τις ανάγκες της σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, δίνοντας βάση σε αυτά που απαιτούνται σε μεγαλύτερες ποσότητες κατά την εγκυμοσύνη, και να πάρει το βάρος που της αντιστοιχεί, ανάλογα με την περίπτωση.