

Πώς  
τρέφεται  
το μωρό μου;

Πρέπει να  
σκεφτώ πώς  
θέλω να  
γεννήσω;

Πότε θα πρέπει  
να σταματήσω  
να δουλεύω;

# Η εγκυκλοπαίδεια της εγκυμοσύνης

Θα πρέπει  
να αποφεύγω  
την καφεΐνη;

Μπορεί  
το μωρό  
να ακούσει  
τη φωνή μου;

**Οι ερωτήσεις σας βρίσκουν απαντήσεις!**



# Περιεχόμενα

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:** THE PREGNANCY ENCYCLOPEDIA

Από τις Εκδόσεις Dorling Kindersley, Λονδίνο 2016

**ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ:** Η εγκυκλοπαίδεια της εγκυμοσύνης

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:** Dr Chandrima Biswas

**ΚΕΙΜΕΝΑ:** Judy Barratt, Claire Cross, Susannah Steel

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:**

Αλέξανδρος Καλογερόπουλος, MRCOG, Μαιευτήρας

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:** Ελένη Δασκαλάκη

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ:** Αναστασία Σακκίλλη

**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:** Nicola Pawling

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Ελένη Σταυροπούλου

© Dorling Kindersley Limited, 2016

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΠΟΣ Α.Ε., 2017

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2017

ISBN 978-618-01-1607-6

Τυπώθηκε στην Κίνα.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

#### Σημείωση:

Αυτό το βιβλίο δεν προτίθεται να υποκαταστήσει την προσωπική ιατρική συμβουλή. Ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί τον γιατρό για κάθε θέμα που σχετίζεται με την υγεία και ιδιαίτερα όταν υπάρχουν συμπτώματα που μπορεί να απαιτούν διάγνωση ή ιατρική προσοχή. Παρότι θεωρούμε πως οι συμβουλές και οι πληροφορίες είναι ακριβείς και ισχύουν τη στιγμή της εκτύπωσης αυτού του βιβλίου, ούτε οι συγγραφείς ούτε ο εκδότης αποδέχονται νομικές ευθύνες ή υπαιτιότητα για τυχόν λάθη ή παραλείψεις.



Πρόλογος 6

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο 8

## ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ 10

Το χρονοδιάγραμμα της εγκυμοσύνης σας 12

Πρώτο τρίμηνο 14

Δεύτερο τρίμηνο 18

Τρίτο τρίμηνο 22

## ΣΥΛΛΗΨΗ 26

Προσπαθώντας να συλλάβετε ένα μωρό 28

Είστε έγκυος! 38

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ 46

Διατροφή 48

Άσκηση και ευεξία 62

## ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ 76

Η ιατρική σας φροντίδα 78

Εξετάσεις και έλεγχοι 92

## ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΣΑΣ ΖΩΗ 104

Αλλαγές στον τρόπο ζωής σας 106

Σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές 118

Ευνησιωμένες ενοχλήσεις 128

Επιπλοκές 138

## ΤΟ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ 148

Από το κύτταρο στο μωρό 150

Το μωρό μου είναι μοναδικό 166

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ 172

Πρακτικές συμβουλές για τη μαμά 174

Οι προετοιμασίες για το μωρό σας 184

## Ο ΤΟΚΕΤΟΣ 196

Πριν ξεκινήσει ο τοκετός 198

Η ώρα του τοκετού 204

Ανακούφιση του πόνου 226

Καισαρική τομή 232

Αμέσως μετά τον τοκετό 236

## Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΛΟΧΕΙΑΣ 240

Οι πρώτες 12 εβδομάδες 242

Ανακάμψτε από τη γέννα 258

Θηλασμός 266

Το τάισμα με το μπιμπερό 278

Η φροντίδα του μωρού σας 282

Σχεδιάζοντας το μέλλον 296

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙΣ 302

Αποβολή 304

Μωρά που χρειάζονται ειδική φροντίδα 310

Προβλήματα κατά τη γέννηση 320

Ειδικές ανάγκες 326

Γλωσσάρι 334

Χρήσιμες πηγές 338

Ευρητήριο 340

Ευχαριστίες 352

# της εγκυμοσύνης σας

Από τη στιγμή της σύλληψης, εσείς και το αναπτυσσόμενο μωρό σας θα περάσετε ένα πλήθος εντυπωσιακών αλλαγών. Η εγκυμοσύνη σας αρχίζει να υπολογίζεται από την πρώτη ημέρα της τελευταίας σας περιόδου, οπότε τις πρώτες δύο εβδομάδες στην πραγματικότητα δεν είστε έγκυες.

**Εμμηρική ρύση** Η εγκυμοσύνη αρχίζει να υπολογίζεται από την πρώτη ημέρα της τελευταίας σας περιόδου, οπότε τις πρώτες δύο εβδομάδες στην πραγματικότητα δεν είστε έγκυες.

**Συμπληρώματα Αρσίντε** να παίρνετε φυλλικό οξύ πριν μείνετε έγκυος ή αμέσως μόλις μείνετε να νέα και συνεχίστε μέχρι τη 12η εβδομάδα – πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό σας. Να παίρνετε βιταμίνη D στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και όλο το διάστημα που σχεδιάζετε να φέρετε.

## ΤΟ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ

Παρότι δεν είναι μεγαλύτερο από μια ρύγα σταφυλι, το μωρό σας αναπτύσσεται γρήγορα. Μια μικροσκοπική καρδιά χτυπάει, ένα πρόσωπο αρχίζει να διαφαίνεται και τα άκρα σχηματίζονται.



ΕΜΒΡΥΟ 8 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

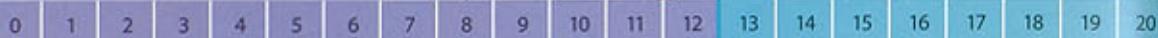
## ΤΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Η εξέταση αυτή ελέγχει τα όργανα, τα συστήματα και τα άκρα του μωρού σας. Ο γιατρός πιθανόν θα μπορεί να σας πει αν είναι αγόρι ή κορίτσι.



**Πότε θα το ανακοινώσετε στον εργοδότη σας** Νομικά δεν υπάρχει συγκεκριμένη απαγόρευση, οι περισσότερες όμως γυναίκες αποφασίζουν να ενημερώσουν τον εργοδότη τους προς το τέλος του πρώτου τριμήνου, όταν πιο η εγκυμοσύνη θεωρείται αρκετά ασφαλή. Πιθανότατα θα χρειαστεί κάποια στιγμή στις επόμενες εβδομάδες να προσκομίσετε μια ιατρική βεβαίωση που θα αναφέρει την πιθανή ημερομηνία τοκετού σας.

## Πρώτο τρίμηνο



### ΣΥΛΛΗΨΗ

Μόλις ένα σπερματοζώδιο γονιμοποιηθεί ένα ωάριο, ξεκινά η ζωή του μωρού σας. Μερικές ημέρες μετά, το ωάριο εμφυτεύεται στη μήτρα. Εκεί θα εξελιχθεί ο πλακούντας.



**Αρχικά συμπτώματα εγκυμοσύνης** Μπορεί να βιώσετε συμπτώματα όπως ληθαργία, ναυτία, έντονη κόπωση και μεταπτώσεις στη διάθεση. Συνήθως αυτά μιλούν για εσάς.

**Προγεννητικά ραντεβού** Το πρώτο σας ραντεβού προγραμματίζεται γύρω στην 8η με 7η εβδομάδα. Θα είναι αρκετά αναλυτικό και ο γιατρός θα σας δώσει οδηγίες για τη διατροφή και την καθημερινότητά σας. Εάν δεν έχει αρχίσει ακόμη να ακούγεται ο χτύπος της καρδιάς του μωρού, μπορεί να κάνετε μία ακόμη επίσκεψη 1-2 εβδομάδες αργότερα.

**Η ευχάριστη ανακοίνωση** Μετά το πρώτο τρίμηνο ή όταν κάνετε το πρώτο σας υπερηχογράφημα είναι μια καλή στιγμή για να ανακοινώσετε την εγκυμοσύνη σας.

**Λακέρη** Παραμένετε δραστήρια και υγιής. Εάν ήδη γαλακτίζετε, ίσως τώρα πρέπει να αναπροσαρμόσετε το πρόγραμμά σας και ίσως να σκεφτείτε να παρακολουθήσετε μαθήματα ειδικά για εγκύους.

**Εμβόλιο της γρίπης** Συνιστάται να εμβολιαστείτε με τον εμβολισμό σε οποιαδήποτε φάση της εγκυμοσύνης. Ρωτήστε πρώτα τον γιατρό σας προτού το αποφασίσετε.

**Είστε έγκυες!** Το τεστ εγκυμοσύνης θα ανιχνεύσει την παρουσία μιας συγκεκριμένης ορμόνης που θα επιβεβαιώσει ότι περιμένετε μωρό.

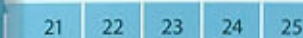
ΚΑΛΑ ΝΕΑ!



## ΤΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΑΥΧΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ

Όταν θα είστε περίπου 11-14 εβδομάδων, θα κάνετε ένα υπερηχογράφημα όπου ο γιατρός θα μετρήσει το μωρό σας από το κρανίο μέχρι τους γλουτούς και θα καταλήξει στην πιθανή ημερομηνία τοκετού. Υπάρχει ένα εύρος περίπου πέντε εβδομάδων για το πότε θα συμβεί ο τοκετός. Στον υπέρηχο αυτό θα εξεταστεί η αυχενική διαφάνεια, για τις πιθανότητες να παρουσιάσει το μωρό κάποιες συγκεκριμένες γενετικές ανωμαλίες.

## Δεύτερο τρίμηνο



## ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ

Πολλές γυναίκες στο δεύτερο τρίμηνο έχουν ενέργεια και καλή διάθεση. Μπορεί όμως από την αρχή της εγκυμοσύνης να έχετε κάποιες ενοχλήσεις, όπως πρήξιμο των χεριών και των ποδιών, ούλα που ματώνουν, αιμορροΐδες, κράμπες και αλλαγές στο δέρμα. Σε κάποιες γυναίκες εμφανίζεται κάθεται στην κοιλιά τους μία σκούρα γραμμή, η μελαγχρωστική κηλίδα, που ξεθωριάζει μετά τον τοκετό.

## Τρίτο τρίμηνο



## ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΚΙΝΕΙΤΑΙ

Τις τελευταίες εβδομάδες οι κινήσεις του μωρού σας θα είναι πιο έντονες. Μπορεί να το αντιλαμβάνεστε όταν έχει λούζικα και το μωρό θα ακούσει και θα συνηθίζει τον ήχο της φωνής σας. Να παρατηρείτε τη συμπεριφορά του μωρού σας μέσα στην κοιλιά και αναφέρετε τυχόν ασυνήθιστες αλλαγές στον γιατρό σας.



ΚΛΟΤΣΑΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΗΤΡΑ

**Προγεννητικά μαθήματα** Αυτή την περίοδο μπορεί να ξεκινήσετε τα προγεννητικά μαθήματα. Κάποιες ομάδες ίσως είναι πολύ δημοφιλείς, οπότε κάντε τις εσείς σας το αργότερο 1-2 μήνες πριν. Η μάια σας θα σας βοηθήσει να κάνετε την επιλογή που σας ταιριάζει.



ΕΜΠΕΔΩΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

**Πιθανή ημερομηνία τοκετού** Είναι φυσιολογικό το μωρό να γεννηθεί μετά τις 37 και 42η εβδομάδα, οπότε μην ανησυχείτε αν νομίζετε πως το δικό σας καθυστερεί.

**Το ένστικτο της φωνής** Προσπαθήστε να ξεκουράζεστε όσο περισσότερο μπορείτε. Αν νιώθετε έντονη παρόρμηση να καθίσετε το σπίτι και να τα τριγυρίσει όλα, προσέξτε να μην το παρακάνετε.

**Προετοιμάστε την τσάντα του μαιευτήριου και τα χαρτιά σας** Έχετε πάντα μαζί σας τα ιατρικά έγγραφα που μπορεί να σας έχει δώσει ο γιατρός σας και έχετε έτοιμη την τσάντα του μαιευτήριου. Βεβαιωθείτε πως ο σύντροφός του τοκετού σας γνωρίζει πού είναι τα πάντα.

**Προετοιμασία για τον τοκετό** Η γυμναστική μπορεί να διευκολύνει τον τοκετό. Καθίστε λίγα λεπτά στηρίζοντάς το πίσω άκρο σας ή επάνω σε μπάλα ισορροπίας. Ξεκινήστε τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοών και κάντε μασάζ στο πηχίο για να ευθραδίσει την ελαστικότητα της πτυχής.

## ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΗ;

Έχετε τον νου σας για τις πρώτες ενδείξεις του τοκετού, όπως το σπάζει των νεφρών και η έναρξη των συσπάσεων. Αν περάσετε τις 41 με 42 εβδομάδες, έχετε παράταση της εγκυμοσύνης. Αυτό είναι συννηθισμένο και θα συζητήσετε με τον γιατρό σας τι να κάνετε.



## Ερ. Πότε θα γεννηθεί το μωρό μου; Μπορώ να το βρω μόνη μου;

Είναι εύκολο να υπολογίσετε την πιθανή ημερομηνία που θα γεννηθεί το μωρό σας, αρκεί να γνωρίζετε την πρώτη ημέρα της τελευταίας σας περιόδου.

Πριν από τον πρώτο υπέρηχο, ο γιατρός θα χρησιμοποιήσει την ημέρα της τελευταίας εμμήνης ρύσης (ΤΕΡ) ως δείκτη για την αρχή της εγκυμοσύνης σας. Αυτό σημαίνει πως μπορείτε να υπολογίσετε μόνη σας την πιθανή ημερομηνία τοκετού (ΠΗΤ) χρησιμοποιώντας ένα ημερολόγιο τοκετού, όπως αυτό παρακάτω. Είναι υπέρηχο να έχετε μια ημερομηνία στο μυαλό σας ως στόχο, αλλά μη

δεθείτε υπερβολικά με αυτήν, καθώς είναι απλώς μια εκτίμηση. Σχεδόν το 50% των μωρών γεννιούνται πριν από την ΠΗΤ και περίπου το ίδιο ποσοστό γεννιούνται μετά. Η εγκυμοσύνη σας θα θεωρείται τελειωμένη από τις 37 εβδομάδες. Εάν δεν έχετε γεννηθεί μέχρι τις 41 εβδομάδες, θα γίνει πρόκληση τοκετού για να μειωθεί ο κίνδυνος να γεννηθεί ένα παρατασιακό μωρό.

### 4%

των μωρών γεννιούνται την αναμενόμενη ημέρα.

### ΠΟΤΕ ΘΑ ΓΕΝΝΗΘΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ;

Για να βρείτε την πιθανή ημερομηνία τοκετού (ΠΗΤ), βρείτε την ημέρα που ξεκίνησε η τελευταία σας εμμήνη ρύση (ΤΕΡ) στις επάνω γραμμές του πίνακα και μετά δείτε τις ημερομηνίες από κάτω για να μάθετε πότε να περιμένετε το μωρό σας, για παράδειγμα, αν η τελευταία σας ΤΕΡ ήταν στις 16 Αυγούστου, τότε η ΠΗΤ είναι στις 23 Μαΐου.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΟΚΤ./ΝΟΕΜ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
ΝΟΕΜ./ΔΕΚ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5			
ΜΑΡΤΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΔΕΚ./ΙΑΝ.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ΙΑΝ./ΦΕΒ.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4		
ΜΑΪΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΦΕΒ./ΜΑΡ.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7
ΙΟΥΝΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ΜΑΡ./ΑΠΡ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
ΙΟΥΛΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΑΠΡ./ΜΑΪΟΣ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΜΑΪΟΣ/ΙΟΥΝ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ΙΟΥΝ./ΙΟΥΛ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΙΟΥΛ./ΑΥΓ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ΑΥΓ./ΣΕΠΤ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ΣΕΠΤ./ΟΚΤ.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7

## Ερ. Πώς βρίσκω το στάδιο της εγκυμοσύνης μου;

Θα κάνετε τον πρώτο υπέρηχο που θα αποσαφηνίσει την ηλικία της κύησης γύρω στην 8η-14η εβδομάδα. Η ΠΗΤ βασίζεται στην τελευταία σας περίοδο, δε σας λέει όμως πότε συλλάβατε. Ο υπέρηχος είναι μια πιο ακριβής μέτρηση της ηλικίας της εγκυμοσύνης και της εκτιμώμενης ΠΗΤ. Μπορεί να ανακαλύψετε πως είστε «πιο έγκυος» απ' όσα νομίζατε.

## Ερ. Είναι σημαντικό να ξέρω σε ποιο τρίμηνο είμαι;

Αυτό σας βοηθάει ώστε να ξέρετε τι να περιμένετε σε κάθε στάδιο. Το πρώτο τρίμηνο διαρκεί από την πρώτη ημέρα της τελευταίας σας περιόδου μέχρι τη 12η εβδομάδα της εγκυμοσύνης (συλλάβατε στις δύο εβδομάδες). Κατά τη διάρκεια αυτού του τριμήνου μπορεί να βιώσετε πολλά συμπτώματα (βλ. επάνω). Μπορεί επίσης να είναι μια αγχωτική περίοδος, καθώς ο κίνδυνος της αποβολής είναι υψηλότερος. Στο δεύτερο τρίμηνο - από τη 13η έως την 25η εβδομάδα - μπορεί να έχετε λιγότερα συμπτώματα, αλλά πιθανότατα θα νιώθετε πιο έγκυος επειδή η κοιλιά σας θα αρχίζει να φαίνεται. Το τελευταίο τρίμηνο, έως την 42η εβδομάδα, μπορεί να είναι πολύ κουραστικό εξαιτίας του βάρους του μωρού, του διακεκομμένου ύπνου και συμπτωμάτων όπως οι πόνοι στην πλάτη. Ταυτόχρονα όμως είναι και συναρπαστικό, καθώς ξεκινάτε τις προετοιμασίες για τον ερχομό του μωρού σας.

δοσ, καθώς ο κίνδυνος της αποβολής είναι υψηλότερος. Στο δεύτερο τρίμηνο - από τη 13η έως την 25η εβδομάδα - μπορεί να έχετε λιγότερα συμπτώματα, αλλά πιθανότατα θα νιώθετε πιο έγκυος επειδή η κοιλιά σας θα αρχίζει να φαίνεται. Το τελευταίο τρίμηνο, έως την 42η εβδομάδα, μπορεί να είναι πολύ κουραστικό εξαιτίας του βάρους του μωρού, του διακεκομμένου ύπνου και συμπτωμάτων όπως οι πόνοι στην πλάτη. Ταυτόχρονα όμως είναι και συναρπαστικό, καθώς ξεκινάτε τις προετοιμασίες για τον ερχομό του μωρού σας.



## Το ξέρατε...

Οι διδυμες κύησεις μπορεί να σημαίνουν επιπλέον ναυτία και εμετούς. Παρότι αυτό δε συμβαίνει σε κάθε μέλλουσα μαμά διδύμων, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να τα νιώθετε όλα αυτά μαζί στα υψηλότερα επίπεδα hCG (βλ. σελ. 39) σε μια διδυμη ή σε πολύδυμη κύηση. Όταν κυοφορείτε διδυμα, είναι επίσης υψηλότερα τα επίπεδα της ορμόνης προλακτίνη, η οποία μπορεί να προκαλεί δύσπνοια. Σε προχωρημένη εγκυμοσύνη, όταν η μέλλουσα μαμά κυοφορεί περισσότερα από ένα έμβρυα, μπορεί να νιώθει πιο έντονη κόπωση, δυσκοιλιότητα, κοούρες και πόνο στην πλάτη.

## Ερ. Είμαι έγκυος αλλά δεν έχω καθόλου συμπτώματα. Θα πρέπει να ανησυχώ;

Είναι φυσιολογικό κάποιες γυναίκες να βιώνουν λίγα ή καθόλου συμπτώματα στην αρχή της εγκυμοσύνης, ακόμη κι αν οι ορμόνες κατακλύζουν το σώμα και όλες οι αλλαγές έχουν δραματοποιηθεί. Δεν υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας - είστε το ίδιο έγκυος όσο μια γυναίκα που έχει ναυτία και εμετούς, για παράδειγμα, αλλά προφανώς δεν είστε το ίδιο ευαίσθητη στις ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν. Παρότι μπορεί να μη νιώθετε την κόπωση που σχετίζεται με την αρχή της εγκυμοσύνης, μην ξεχνάτε πως πρέπει να ξεκουράζεστε και να φροντίζετε σωστά τον εαυτό σας.

## Ερ. Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που πρέπει να με ανησυχώσουν;

Παρότι το ανησυχητικό συμπτώματα δεν είναι συνήθως στην αρχή της εγκυμοσύνης, ενημερώστε τον γιατρό σας εάν έχετε κάποιο από τα παρακάτω.
 

- » **Κολπική αιμορραγία:** Μερικές σταγόνες αίμα είναι κάτι συνηθισμένο, θα πρέπει όμως να το αναφέρετε στον γιατρό σας. Η έντονη αιμορραγία, ειδικά εάν έχετε ταυτόχρονα στομαχικές κρίμπες, μπορεί να αποτελεί ένδειξη επαπειλούμενης αποβολής. Η αιμορραγία και ο πόνος χαμηλά στην κοιλιά μπορεί επίσης να σημαίνουν εξωμήτρια κύηση (βλ. σελ. 308).
- » **Συνεχής εμετός:** Εάν κάνετε εμετούς σε βαθμό αφυδάτωσης και δεν μπορείτε να κρατήσετε υγρό στο στομάχι σας για πάνω από 12 ώρες, ρωτήστε τον γιατρό σας.
- » **Πυρετός:** Μπορεί να έχετε κάποια λοίμωξη.
- » **Κολπικές εκκρίσεις και φαγούρα:** Ίσως έχετε κάποιο

## Ερ. Είμαι πέντε εβδομάδων έγκυος. Νιώθω μια χαρά, αλλά τι συμπτώματα μπορεί να έχω;

Οι περισσότερες γυναίκες βιώνουν κάποια συμπτώματα στην αρχή της εγκυμοσύνης. Κάποια θα περάσουν μέχρι το τέλος του πρώτου τριμήνου ή στην αρχή του δεύτερου.

### ΑΡΧΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Όλες οι γυναίκες είναι διαφορετικές, υπάρχουν όμως κάποια συμπτώματα που είναι πιθανό να βιώσετε στην αρχή της εγκυμοσύνης.



Το πιο αξιόπιστο σύμπτωμα εγκυμοσύνης είναι η απουσία περιόδου. Εάν έχετε καθυστέρηση, κάντε ένα τεστ εγκυμοσύνης.

λοίμωξη, όπως μύκητες. Με την κατάλληλη θεραπεία θα ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα.
 

- » **Αίσθηση καύσου όταν ουρείτε:** Ίσως είναι ένδειξη λοίμωξης του ουροποιητικού. Απαιτείται αντιβίωση.
- » **Πόνος στο πόδι ή στη γάμπα, πρήξιμο στη μια πλευρά και/ή έντονος πονοκέφαλος:** Αυτό αποτελούν ενδείξεις θρομβώσεων. Είναι πιο πιθανό να παρουσιαστούν στην εγκυμοσύνη, παρότι είναι κάτι σπάνιο.
- » **Έξαρση μιας υπάρχουσας πάθησης:** Ενημερώστε τον γιατρό σας για τυχόν συμπτώματα που έχετε παρουσιάσει από τη στιγμή που μείνατε έγκυος.

## 7 στις 10

γυναίκες έχουν ναυτία ή εμετούς ή και τα δύο στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

# Ερ. Υπάρχουν τροφές ή ροφήματα που πρέπει να περιορίσω ή να κόψω τώρα που είμαι έγκυος;

Το να γνωρίζετε ποιες τροφές και ροφήματα να αποφεύγετε βοηθά την υγεία σας και την ασφαλή ανάπτυξη του μωρού σας. Κάποιες τροφές περιέχουν –ή μπορεί να περιέχουν– βακτήρια ή ουσίες που ενδέχεται να σας προκαλέσουν προβλήματα ή να είναι βλαβερά για το μωρό. Ωστόσο, οι κίνδυνοι είναι πολύ μικροί.

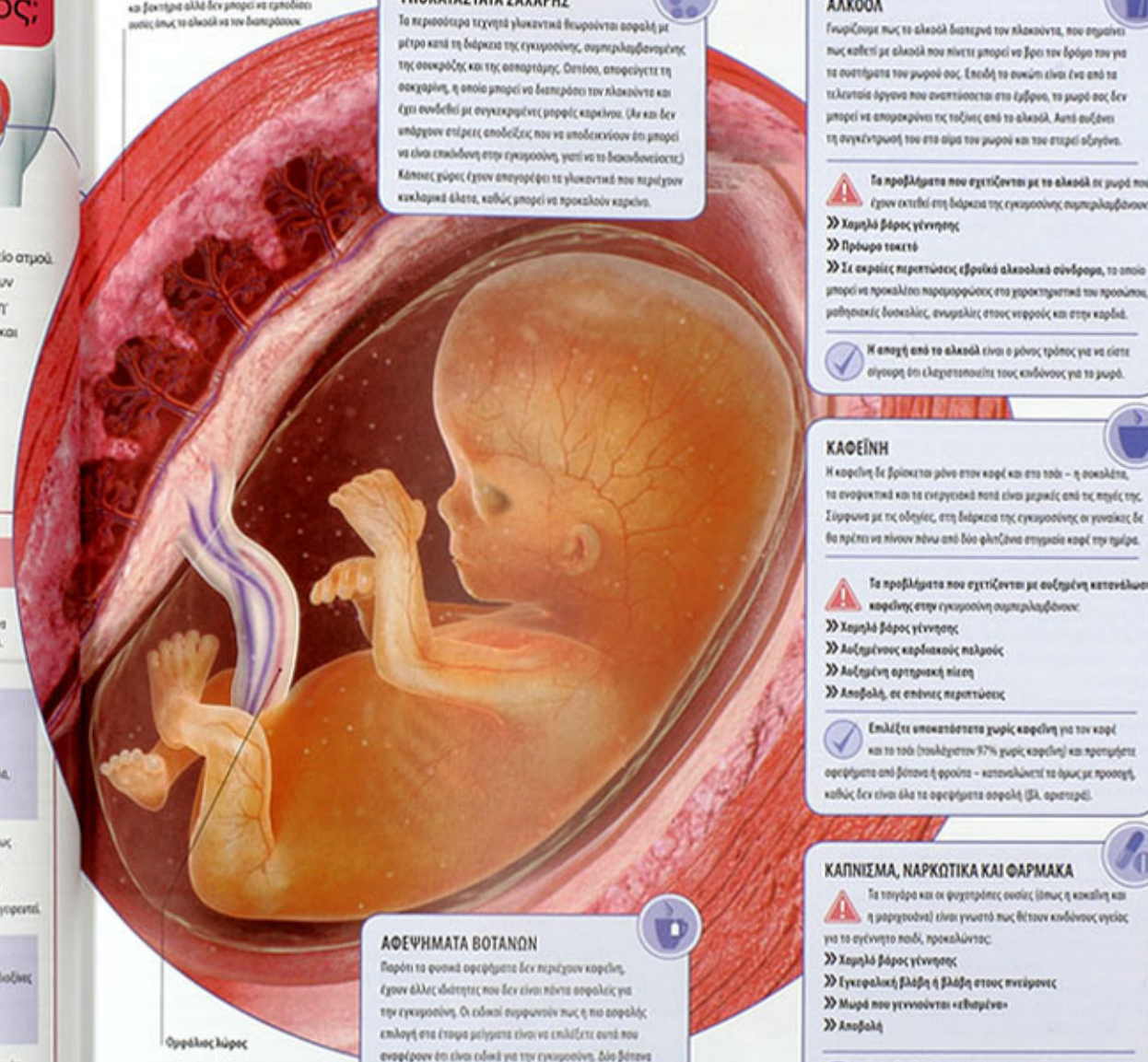
## Υγεία και υγιεινή

Στην εγκυμοσύνη είστε πιο ευάλωτοι στις λοιμώξεις, οπότε να προσέχετε τη τρώγale και τι πίνετε και να ακολουθείτε τις αρχές της σωστής υγιεινής. Η υγιεινή των τροφίμων είναι απλή εάν την έχετε στον νου σας. Ελέγχετε πάντα τις ημερομηνίες λήξης στις ετικέτες των τροφίμων και πετάξτε οτιδήποτε μυρίζει ή φαίνεται ύποπτο. Πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά τη διαχείριση τροφίμων και πλένετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά, ώστε να απομακρυνθούν ίχνη κοπράνων και φυτοφαρμάκων. Δείχνετε επιπλέον προσοχή με τα υαλά πουλερικά και το κρέας. Να χρησιμοποιείτε διαφορετικές επιφάνειες κοπής και μαχαίρια και να τα πλένετε μετά τη χρήση με σαπούνι και ζεστό νερό. Να ξεπλύνετε τις καταψυγμένες τροφές σύμφωνα με τις οδηγίες

ουσκευασίας και, εάν ζεσταίνετε μαγειρεμένο φαγητό στον φούρνο μικροκυμάτων, βεβαιωθείτε πως όλη η ποσότητα έχει ζεσταθεί σε σημείο ατμού. Αποφύγετε τροφές (θα τις δείτε παρακάτω) που μπορεί να φέρουν επικίνδυνα βακτήρια, παράσιτα ή να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση κάποια αφεψήματα από βότανα· το ταγάρο· τις ψυχοτρόπες ουσίες και το αλκοόλ. Περιορίστε την καφεΐνη. Εάν έχετε πει αλκοόλ ή έχετε καπνίσει πριν ανακαλύψετε πως είστε έγκυος, μην αγχώσετε αλλά μην το επαναλάβετε. Μετά τη 12η εβδομάδα, το έμβρυο θα αρχίσει να υποστηρίζεται από τον πλακούντα, αν και ο πλακούντας δεν μπορεί να προστατέψει ένα έμβρυο από όλες τις λοιμώξεις και τα βακτήρια.



Ο πλακούντας προστατεύει το έμβρυο από τις περισσότερες (αλλά όχι όλες) λοιμώξεις και βακτήρια αλλά δεν μπορεί να εμποδίσει ουσίες όπως το αλκοόλ να τον διαπεράσουν.



**ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ**  
Το περισσότερο τεχνητά γλυκαντικά θεωρούνται ασφαλή με μέτρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συμπεριλαμβανομένης της σουκραλζής και της ασπαρτάτης. Ωστόσο, αποφεύγετε τη σαχαρίνη, η οποία μπορεί να διαπεράσει τον πλακούντα και έχει συνδεθεί με συγγενεμένες μορφές καρκίνου (και δεν υπάρχουν σίγουρα αποδείξεις που να υποδεικνύουν ότι μπορεί να είναι επικίνδυνη στην εγκυμοσύνη, γιατί να το δοκιμάσετε). Κάποιες χώρες έχουν απαγορεύσει τα γλυκαντικά που περιέχουν κυκλική αλάνη, καθώς μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

**ΑΛΚΟΟΛ**  
Γνωρίζουμε πως το αλκοόλ διαπερνά τον πλακούντα, που σημαίνει πως κατέφει με αλκοόλ που πίνετε μπορεί να βρει τον δρόμο του για το αναπτύσσεται του μωρού σας. Επειδή το αλκοόλ είναι ένα από τα τελευταία όργανα που αναπτύσσονται στο έμβρυο, το μωρό σας δεν μπορεί να απομακρύνει τις τοξίνες από το αλκοόλ. Αυτό αυξάνει τη συσσώρευση του στο αίμα του μωρού και του στερεί οξυγόνο.

**⚠ Τα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ σε μωρά που έχουν εκτεθεί στη διάρκεια της εγκυμοσύνης συμπεριλαμβάνουν:**  
 >> Χαμηλό βάρος γέννησης  
 >> Πρώιμο τεκέτι  
 >> Σε σκευάσματα περιπτώσεις εθρικό αλκοολικό σύνδρομο, το οποίο μπορεί να προκαλέσει παραμόρφωση στα χαρακτηριστικά του προσώπου, μορφογενετικές δυσκολίες, ανωμαλίες στους νεφρούς και στην καρδιά.

**✓ Η αποχή από το αλκοόλ είναι ο μόνος τρόπος για να είστε σίγουροι ότι ελαττώνονται τους κινδύνους για το μωρό.**

**ΚΑΦΕΪΝΗ**  
Η καφεΐνη δε βρίσκεται μόνο στον καφέ και στο τσάι – η σοκολάτα, τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά είναι μερικά από τις πηγές της. Σύμφωνα με τις οδηγίες, στη διάρκεια της εγκυμοσύνης οι γυναίκες δε θα πρέπει να πίνουν πάνω από δύο φλιτζάνια σιγαρού καφέ την ημέρα.

**⚠ Τα προβλήματα που σχετίζονται με αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης στην εγκυμοσύνη συμπεριλαμβάνουν:**  
 >> Χαμηλό βάρος γέννησης  
 >> Αυξημένους καρδιακούς παλμούς  
 >> Αυξημένη αρτηριακή πίεση  
 >> Αποβολή, σε σπάνιες περιπτώσεις

**✓ Επιλέξτε υποκατάστατα χωρίς καφεΐνη για τον καφέ και το τσάι (πουλάχιστον 97% χωρίς καφεΐνη) και προτιμήστε σιγαρού από βότανα ή φρούτα – καταναλώνεται το όμοιο με προσοχή, καθώς δεν είναι όλα τα σιγαρού ασφαλή (βλ. φρεσκάδα).**

**ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ**  
**⚠ Τα ταγάρα και οι ψυχοτρόπες ουσίες (όπως η κοκαΐνη και η μαριχουάνα) είναι γνωστό πως θέτουν κινδύνους υγείας για το αγέννητο παιδί, προκαλώντας:**  
 >> Χαμηλό βάρος γέννησης  
 >> Γκευραλική βλάβη ή βλάβη στους πνεύμονες  
 >> Μωρό που γεννιέται «εθρμένο»  
 >> Αποβολή

**✓ Η συμβουλή είναι σαφής – μην καπνίζετε και μην παίρνετε ναρκωτικά. Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας πριν χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικό ταγάρο, επιθέματα ή τσιγάρα νικωτικής ή μη συστηματικής φάρμακα.**

## ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ Ή ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

Παρότι συνήθως είναι πολύ μικρός ο κίνδυνος να αποβληθούν οι παρακάτω τροφές επικίνδυνες για το μωρό σας, είναι καλύτερο να τις αποφεύγετε ή να τις περιορίσετε όσο είστε έγκυος.



**Απογορευμένες τροφές** Το αλλαντικό και τα μη ποστεριωμένα τυριά θα πρέπει να αποφεύγονται.

ΤΡΩΓΗ	ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ	ΣΧΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΑΤΕ
Τυρί	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Τα μη ποστεριωμένα τυριά.</li> <li>&gt;&gt; Μαλακό τυρά, όπως το καμαμπέρ και το μπρι.</li> <li>&gt;&gt; Μη ποστεριωμένο μαλακό μηλό τυρά, όπως το ροκερό και η γκαρκαγιόλα.</li> </ul>	Σε σπάνιες περιπτώσεις, το τυρί μπορεί να περιέχει το βακτήριο λιστέρια. Η λιστέρωση (η λοίμωξη από τη λιστέρια) μπορεί σε εσείς να προκαλέσει μόνο ήπια συμπτώματα, παρόμοια με της γρίπης, ενδέχεται όμως να είναι επικίνδυνη για το μωρό σας και σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει γενετικές ανωμαλίες.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Σκληρά τυρά και σκληρά μηλό τυρά (όπως πορμελιόνα, γαλνόντα, πένταρ και στίλτον).</li> <li>&gt;&gt; Μαλακό τυρά από ποστεριωμένο γάλα – για παράδειγμα τυρί cottage, κρεμάλες τυρί, μοτσαρέλα, φέτα και ρικότα.</li> </ul>
Κρέας	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Όμο ή όμο καλά φρεμένο κρέας κρέας.</li> <li>&gt;&gt; Καπνιστό κρέας (αλλαντικά, ποσά, χορσάρι).</li> <li>&gt;&gt; Σικιού ή άλλα εντόμοια και περ σικιού – περιέχουν υψηλά επίπεδα βιταμίνης Α.</li> </ul>	Το όμο καλά μαγειρεμένο μπορεί να είναι ασφαλές από το παράσιτο της τοξοπλάσμωσης, ενώ τα καπνιστά κρέατα μπορεί να περιέχουν λιστέρια, που βλάπτουν το μωρό. Η μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει γενετικές ανωμαλίες.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Το αλλαντικό που πωλούνται συσκευασμένα (όπως το ζαμπόν) είναι πιο ασφαλές, όπως και όλο το κρέας (συμπεριλαμβανομένων των καπνιστών) που έχουν καταψυχθεί και αποψυχθεί εντέλως ή που έχουν μαγειρευτεί.</li> </ul>
Θαλασσινά	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Όμο οστρακοειδή.</li> <li>&gt;&gt; Αποφύγετε τον καρραρί, τον ύφι και φάρια των ιακωνών που μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα υδραργύρου.</li> </ul>	Η δηλητηρίαση από τα θαλασσινά είναι δυσάρεστη για εσάς, αλλά δε θέτει κάποιον κίνδυνο για το μωρό. Τα υψηλά επίπεδα υδραργύρου που βρίσκονται σε συγκεκριμένα φάρια μπορεί να βλάψουν το νευρικό σύστημα του μωρού.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Απαρά φάρια, αλλά μόνο μία ή δύο φορές την εβδομάδα, καθώς μπορεί να περιέχουν τοξίνες και διοξείδιο – περιέχουν όμως και πολλά ωφέλιμα συστατικά.</li> <li>&gt;&gt; Μαγειρεμένα οστρακοειδή.</li> </ul>
Αγά	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Όμο αγά και προϊόντα με υαλά αγά, όπως γαλακίτζι, σπαστικό παγωτό και ροος.</li> <li>&gt;&gt; Αγά μελάτα – φάτε το μόνο εάν ο κρέας και το σιγαρού είναι στειρωμένα.</li> </ul>	Υπάρχει ένας πολύ μικρός κίνδυνος να περιέχουν τα υαλά αγά το βακτήριο της σαλμονέλλας. Μια λοίμωξη από σαλμονέλλα δε θεωρείται επικίνδυνη για το αγέννητο μωρό, μπορεί όμως να προκαλέσει εμετούς και διάρροια σ' εσάς.	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Επιλέξτε αγά που έχουν σφραγιστεί που δείχνουν ότι έχουν παραχθεί σε συνθήκες που ακολουθούν αυστηρούς κανόνες υγιεινής.</li> </ul>

Το μωρό σας λαμβάνει το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά από τον πλακούντα μέσω του ομφάλιου λώρου.

# Ερ. Τι συμβαίνει στο θαυμαστό μου σώμα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Μέσα σε αυτούς τους εννέα μήνες της εγκυμοσύνης σας, το σώμα σας πρέπει να προσαρμοστεί και να κάνει χώρο για το αναπτυσσόμενο μωρό σας, να εξασφαλίσει την ανάπτυξη και την προστασία του και να προετοιμαστεί για τον τοκετό. Κάποιες από τις αλλαγές που θα συμβούν θα είναι εμφανείς – κοιλιά που θα μεγαλώνει και πιο μεγάλο στήθος, για παράδειγμα –, πολλές όμως δε θα τις αντιλαμβάνεστε ή θα τις παρατηρήσετε μόνο όταν θα έχουν κάποιον αντίκτυπο επάνω σας που θα σας κάνει να αναρωτηθείτε τι συμβαίνει. Δείτε εδώ μια μικρή περιλήψη όλων των θαυμαστών πραγμάτων που κάνει το σώμα σας για να προσαρμοστεί στην εγκυμοσύνη και να θρέψει το μωρό σας.

## ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Οι πνεύμονές σας κινούνται προς τα πάνω και πίσω καθώς προχωρά η εγκυμοσύνη σας. Έχουν μετεπί στο ανώτερο όριο τους και αυτό μπορεί να σας προκαλεί δύσπνοια. Εισπνεύετε περισσότερο αέρα τώρα για να καλύψετε εσείς και το μωρό με αρκετό οξυγόνο.

## ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ

Το αυξανόμενο μέγεθος της μήτρας σας κατά την εγκυμοσύνη σπυρνάει προς τα κάτω το διάφραγμα – το επίπεδο μυϊκό τοίχωμα που ελέγχει την αναπνοή σας και βρίσκεται κάτω από τους πνεύμονες – σπρώχνοντάς το προς τα επάνω, συμπιέζοντας στα μεταξύ τους πνεύμονες αλλά ευόνοώντας την κενότητα σας για βαθιές ανάσες.

## ΕΝΤΕΡΑ

Η αύξηση της προγεστερόνης αυτή την περίοδο παρεμποδίζει τη διαδικασία προώθησης του φαγητού κατά μήκος του πεπτικού σας σωλήνα. Παρότι αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα και καούρες, η καθυστέρηση σημαίνει πως μπορείτε να απορροφήσετε περισσότερο θρεπτικά στο έσοκρο από το φαγητό σας.

## ΤΡΑΧΗΛΟΣ

Στην εγκυμοσύνη ο τράχηλος παραμένει δυνατός και σφιχτός. Κατά τον τοκετό, γρήγορα στις ορμονικές αλλαγές που παραδοσιακά από την πίεση του κεφαλιού του μωρού σας, ο τράχηλος λεπταίνει και φαρδύνει. Ο τράχηλος σφίγγει να φύγει το «μωρό» του και όταν έχει κάνει πλήρη διαστολή το μωρό σας είναι έτοιμο να γεννηθεί.

## ΜΗΤΡΑ

Το ταυτοτικό στρώμα της μήτρας σας – το ενδομήτριο – παχαίνει για να υποδεχτεί το έμβρυο και τα μυϊκά τοιχώματά αναπτύσσονται για να χωρέσει το μωρό αλλά και για να έχει τη δύναμη να το σπρώξει έξω όταν θα έρθει η ώρα. Μόλις φτάσει στο τρίτο τρίμηνο, η μήτρα σας θα αρχίσει να κάνει συσπάσεις για «εξάσκηση», γνωστές ως Braxton Hicks. Κανείς δεν είναι σίγουρος γιατί συμβαίνουν, οι ειδικοί όμως αποδέχονται πως προετοιμάζουν τη μήτρα για τη δουλειά που έχει να κάνει στον τοκετό.

## ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Έρευνες αναφέρουν πως στη διάρκεια της εγκυμοσύνης επικρατούν τα πιο συναισθηματικά τμήματα του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να συμβάλει για να ξεκινήσει η διαδικασία του συναισθηματικού δεσμού με το μωρό σας – συναισθηματικός δεσμός που είναι σημαντικό με τις ανάγκες του.

## ΗΠΑΡ

Το απόβλητο από τον οργανισμό του μωρού αποβάλλεται μέσω από τα όπλα σας συστήματα, όρα το σπυκιώσι σας πρέπει να δουλέψει πιο σκληρά για να απομακρύνει τις τοξίνες από το σώμα σας. Για να αντεπεξέλθει, συχνά μεγαλώνει οι μέγιστοι.

## ΣΤΗΘΟΣ

Το στήθος σας προετοιμάζεται από πολύ νωρίς για να παράγει γάλα, μόλις στις επτά εβδομάδες της εγκυμοσύνης, και μέσω στις επόμενες εβδομάδες θα παρατηρήσετε ότι μεγαλώνει. Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε πως η άλω σας σκοραίνει και πως εμφανίζονται μακριά γραμμώδη γύρω από τις θηλές – αυτά είναι γνωστά ως φουέττα του Μονγκολιζμού και θα σκοραίνουν γρήγορα που θα παρακινήσουν το μωρό να «πίσει» τη θηλή. Οι κοιλίες μέσα στο στήθος γίνονται μεγαλύτερες και, προτού ακόμη γεννηθεί το μωρό, αρχίζουν να παράγουν πρωτόγαλα – ένα πολύ θρεπτικό υγρό που πίνει το μωρό σας, προτού «κατέβει» το γάλα. Επίσης, αυξάνεται ο μηχανισμός μεταφοράς του γάλακτος μέσω στο στήθος για να εξασφαλιστεί πως υπάρχουν πολλά κανάλια που μεταφέρουν το γάλα στις θηλές σας.

## ΚΑΡΔΙΑ

Η καρδιά σας δουλεύει πιο σκληρά τώρα που είστε έγκυος, αυξάνοντας τους σφυγμούς από περίπου τους 65 στα λεπτά στην αρχή της εγκυμοσύνης στους περίπου 75 όταν θα φτάσετε στο τέταρτο. Αυτό συμβαίνει για να μπορεί το σώμα σας να ικανοποιήσει τις αυξημένες απαιτήσεις του μωρού σε θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο καθώς μεγαλώνει.

## ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

Καθώς προχωράει η εγκυμοσύνη, αλλάζει το κέντρο βάρους σας. Και όσο η κοιλιά σας μεγαλώνει, το κέντρο βάρους σας μετατοπίζεται μπροστά, που σημαίνει πως πρέπει να «γυρνάτε πίσω» στη σπονδυλική σας στήλη για να διορθώσετε την ισορροπία σας και να παραμείνετε ίσια. Η σπονδυλική στήλη σας επιρρίκει να το κάνει αυτό, αλλά ίσως σας προκαλέσει πόνο στην πλάτη.

## ΠΥΕΛΟΣ (ΔΕΚΑΝΗ)

Είναι το κλειδί για την ασφαλή του μωρού στην εγκυμοσύνη και στον τοκετό. Στην αρχή, το πυελικό οστό προοφίρουν προστασία στην αναπτυσσόμενη μήτρα σας. Μετά, κατά τον τοκετό, η πύελος φαρδύνει και συστέπει για να πείσει το μωρό μέσω από τη γεννητική οδό, ενώ μπορεί και να το πείσει να στηρίξει κατά την καθόδο του.

## ΙΣΧΙΑ

Το σώμα σας παράγει αυξημένες ποσότητες της ορμόνης ρολοζίνη, η οποία χαλαρώνει τους συνδέσμους σας. Αυτό ίσως σας προκαλέσει ενταλές και πόνους, επιρρίκει όμως στα οστά να μετακινήθούν όσο πρέπει προς τα έξω ώστε να περάσει το μωρό από την πύελο σας κατά τη διάρκεια του τοκετού. Τα ισχία σας μπορεί επίσης να στραγγαλίζονται καθώς το σώμα αποθηκεύει επιπλέον λίπος. Αυτό προσφέρει κάλυψη για την παραγωγή του γάλακτος.

## ΣΤΟΜΑΧΙ

Το στομάχι σας μπορεί να στείλει μηνύματα στον εγκέφαλο για συγκεκριμένες τροφές που «πρέπει» να φάτε (λιγούρες) και για να απορρίψετε τροφές που σας κάνουν να νιώθετε άρρωστη (ισοστροφή). Κάποια επεξεργασμένα πατατούν πως οι λιγούρες σας ενθαρρύνουν να καλύψετε ένα διατροφικό κενό, ενώ οι αποστροφές σας εμποδίζουν να καταναλώσετε υλίες που θα μπορούσαν να είναι επικίνδυνες για την εγκυμοσύνη σας.

## Το ξέρατε...

Πριν μείνετε έγκυος, η μήτρα σας έχει περίπου το μέγεθος ενός δωμάκιου. Όταν θα φτάσει στις έξι εβδομάδες, παρότι μπορεί να μη νιώθετε έγκυος, η μήτρα σας θα έχει μεγαλώσει στο μέγεθος ενός μήλου. Σε όλο το διάστημα της εγκυμοσύνης, η μήτρα σας θα διασταλεί και θα φτάσει περίπου 500 με 1.000 φορές στο φυσιολογικό της μέγεθος.



ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΕΞΙ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

Θα έρθει με  
φυσικό τρόπο  
ο θηλασμός;

Τι πρέπει να  
αγοράσω για  
το μωρό μου;

Μόλις μάθατε ότι είστε έγκυος, Νιώθετε λίγο ή πολύ αγχωμένη;  
**Η εγκυκλοπαίδεια της εγκυμοσύνης είναι εδώ για να σας βοηθήσει!**

Κορυφαίοι επιστήμονες απαντούν σε όλες τις ερωτήσεις σας για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τα νεογέννητα – και εντυπωσιακές εικόνες σας δείχνουν τι πραγματικά συμβαίνει στο σώμα σας. Δέκα αναλυτικά κεφάλαια καλύπτουν τα πάντα, από τη διατροφή, την άσκηση, την προγεννητική φροντίδα και τις πρακτικές προετοιμασίες, μέχρι την ανάπτυξη του εμβρύου, τον τοκετό, τον θηλασμό και πώς να αλλάξετε μια πάνα.

Από μικρές ανησυχίες μέχρι μεγάλες αποφάσεις που θα αλλάξουν τη ζωή σας, εδώ θα βρείτε την πληροφόρηση και την καθοδήγηση που χρειάζεστε από επαγγελματίες, τους οποίους μπορείτε να εμπιστευτείτε.

Πώς θα  
ξέρω ότι  
ξεκίνησε  
ο τοκετός;

Κυκλοφορεί επίσης:



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**  
ΤΑΥΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • ΦΑΞ: 210 28 15 550  
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-1607-6



CE

9 786180 116076

ΚΩΔ. ΜΗΧ./ΤΗΛ.: 10351