

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η εγκυμοσύνη είναι μια από τις πιο ευχάριστες και ξεχωριστές περιόδους στη ζωή μιας γυναίκας. Μάθετε ποιες μεταβολές συμβαίνουν στο σώμα σας και τι πρέπει να προσέξετε για να έχετε μια ομαλή και ασφαλή εγκυμοσύνη.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΟ

Η εγκυμοσύνη είναι ένα φυσιολογικό γεγονός στη ζωή της γυναίκας, που έχει επιτευχθεί με την ένωση των δύο γεννητικών κυττάρων, του σπερματοζωαρίου με το ωάριο, στο μέσο περίπου ενός φυσιολογικού κύκλου.

Κατά τη διάρκεια ενός γεννητικού κύκλου που διαρκεί 28 ημέρες, συμβαίνουν μια σειρά από γεγονότα που έχουν σκοπό την προετοιμασία του γεννητικού συστήματος της γυναίκας για γονιμοποίηση. Έτσι, αρχικά γίνεται αναγέννηση του ενδομητρίου, που έχει πέσει από την προηγούμενη περίοδο, και λέγεται παραγωγική φάση, διαρκεί από την 5η έως την 13η ημέρα του κύκλου. Σ' αυτή τη φάση γίνεται η επιλογή του ωαρίου που πρόκειται να γονιμοποιηθεί.

Περίπου τη 14η ημέρα του κύκλου, σε κύκλο 28 ημερών γίνεται η ωορρηξία. (Εάν ο κύκλος είναι μεγαλύτερος των 28 ημερών, η ωορρηξία γίνεται 14 ημέρες πριν την αναμενόμενη περίοδο, π.χ. σε κύκλο 35 ημερών, η ωορρηξία γίνεται την 21η ημέρα). Μετά την ωορρηξία, ακολουθεί μια περίοδος προετοιμασίας του ενδομητρίου για την υποδοχή του γονιμοποιημένου ωαρίου, που λέγεται εκκριτική φάση, και διαρκεί μέχρι την 26η ημέρα. Στο διάστημα αυτό, το πάχος του ενδομητρίου αυξάνει και φτάνει στα 5 - 7 mm, εξαιτίας της αύξησης των αδένων, της εναπόθεσης γλυκογόνου, λιπιδίων, και πολυσακχαριτών, που θα αποτελέσουν το κατάλληλο περιβάλλον για την ομαλή υποδοχή του γονιμοποιημένου ωαρίου. Εάν δεν γίνει γονιμοποίηση, αυτή η στοιβάδα του ενδομητρίου αποπίπτει, και αποτελεί την περίοδο. Η γονιμοποίηση γίνεται μέσα στη σάλπιγγα. Τα σπερματοζωάρια, αφού περάσουν από τον τράχηλο και τη μήτρα, περνούν μέσα στη σάλπιγγα, για να συναντήσουν το ωάριο. Εκεί μπορούν να παραμείνουν μέχρι και 120 ώρες(!), περιμένοντας υπομονετικά το ωάριο.

Αλλά και το ωάριο μπορεί να περιμένει μέχρι 12 ώρες μέσα στη σάλπιγγα, ελπίζοντας τη συνάντηση με κάποιο σπερματοζωάριο. Αν η συνάντηση δε γίνει αρχίζει να εκφυλίζεται. Από το σύνολο των 150-200 εκατομμυρίων σπερματοζωαρίων που υπάρχουν μετά την εκσπερμάτωση, ένα μόνο θα γονιμοποιήσει το ωάριο, και σχηματίζεται το πρώτο κύτταρο του νέου οργανισμού, που λέγεται ζυγώτης. Απ' αυτό το κύτταρο, μετά από αλληπάλληλες διαιρέσεις, θα προέλθει το σύνολο των οργάνων του νέου οργανισμού. Μετά 4-5 ημέρες το γονιμοποιημένο ωάριο κατεβαίνει μέσα στη μήτρα (20η-21η ημέρα του κύκλου), που έχει προετοιμαστεί κατάλληλα. Τα κύτταρα της εξωτερικής επιφάνειας έρχονται σε επαφή με τα αγγεία του ενδομητρίου, απ' όπου αρχίζει να τρέφεται και να μεγαλώνει, για να γεννηθεί 38 εβδομάδες αργότερα.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

Το σύνολο σχεδόν των οργάνων του οργανισμού της γυναίκας, υφίσταται ορισμένες μεταβολές, που έχουν σκοπό να δώσουν στο σώμα τη δυνατότητα να ανταπεξέλθει στην υποχρέωση της εγκυμοσύνης.

Έτσι, η μήτρα μεγαλώνει, αυξάνει σε βάρος, η σύσταση της γίνεται πιο μαλακή για να χωρέσει το έμβρυο με τον πλακούντα και το αμνιακό υγρό. Οι μαστοί διογκώνονται, το δέρμα γίνεται πιο ελαστικό, τα τοιχώματα της κοιλιάς πιο μαλακά.

Στην αρχή της εγκυμοσύνης μπορεί να υπάρχουν ναυτία και έμετοι που οφείλονται στις ορμόνες που παράγονται. Η πίεση του αίματος πέφτει λίγο στην αρχή και στο μέσο της κύησης, αλλά αργότερα επανέρχεται στο φυσιολογικό. Αυτό οφείλεται στο ότι ο οργανισμός κατακρατεί υγρά που τα έχει ανάγκη κατά τη διάρκεια του τοκετού. Οι ανάγκες σε σίδηρο και ασβέστιο είναι αυξημένες, γι' αυτό απαιτείται η αντικατάστασή τους με συμπληρώματα. Το σωματικό βάρος αυξάνεται σε 9-12 κιλά, που πρέπει να κατανέμονται σε 1-2 κιλά το πρώτο τρίμηνο, 3,5-5 κιλά στο δεύτερο και 4,5-6 στο τρίτο τρίμηνο.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Ο σκοπός της επίσκεψης στο Ιατρείο είναι η πρόληψη ορισμένων καταστάσεων που μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο έμβρυο (ή και στη μητέρα), ιδίως στο πρώτο τρίμηνο, που γίνεται η οργανογένεση. Τέτοιοι παράγοντες είναι: ιοί, μικρόβια, φάρμακα, τοξικές ουσίες, ακτινοβολία, αλκοόλ, κάπνισμα, αλλά και νοσήματα της μητέρας, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, ο υπερθυρεοειδισμός κλπ.

Έτσι πρέπει να αποφεύγεται η επαφή με άτομα που πάσχουν από ιογενείς λοιμώξεις (κρυολογήματα), ιδίως παιδιά με εξανθήματα, και η παραμονή σε κλειστούς χώρους που δεν αερίζονται καλά. Αποφεύγεται επίσης η επαφή με ζώα, ιδίως σκυλιά και γάτες, απομακρύνονται από το περιβάλλον της εγκύου. Μικρόβια μπορεί να μεταδοθούν από κακώς ψημένο χοιρινό κρέας, ή λαχανικά, όταν δεν είναι καλά πλυμένα. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης απαγορεύεται η λήψη κάθε φαρμάκου, εκτός κι αν υπάρχει ιατρικός λόγος και μόνο μετά από ιατρική συμβουλή.

Τοξικές ουσίες από το περιβάλλον, όπως μόλυβδος, πετρελαιοειδή (βενζίνη, νέφτι κλπ), υδράργυρος, εντομοκτόνα και φυτοφάρμακα πρέπει να απομακρύνονται. Απαγορεύεται στο πρώτο τρίμηνο το βάψιμο των μαλλιών με χημικές ουσίες.

Η ακτινοβολία δεν είναι συχνός παράγοντας κινδύνου, αλλά πριν από κάθε ακτινογραφία, είναι απαραίτητο να αποκλείεται το ενδεχόμενο εγκυμοσύνης. Ο χρόνιος αλκοολισμός, όπως και το κάπνισμα είναι παράγοντες κινδύνου για το έμβρυο.

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Η έγκυος γυναίκα δεν είναι ασθενής. Μπορεί να συνεχίζει να εργάζεται κανονικά, εάν η εργασία της είναι σε ήρεμο και υγιεινό περιβάλλον. Πρέπει να αποφεύγεται η έντονη κόπωση, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική.

Τα ταξίδια πρέπει να περιορίζονται όσο το δυνατόν. Ο ύπνος πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ και 1 ώρα το μεσημέρι. Ένας περίπατος για 90 λεπτά κάθε μέρα δεν είναι επιβλαβής.

Επιβάλλεται η καθημερινή καθαριότητα του σώματος με ντους, (όχι στη μπανιέρα), με νερό και σαπούνι (όχι αντισηπτικά διαλύματα).

Η ενδυμασία πρέπει να είναι άνετη, τα παπούτσια χωρίς ψηλά τακούνια, όχι κάλτσες με λάστιχο ή καλτσοδέτες και ο στήθοδεσμος μεγαλύτερου μεγέθους, απ' ό,τι πριν την εγκυμοσύνη. Η χρήση ελαστικής ζώνης κοιλιάς βοηθά στη συγκράτηση του κοιλιακού τοιχώματος.

Απαραίτητη είναι η φροντίδα των δοντιών, που μπορούν να σφραγιστούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το πεπτικό σύστημα πρέπει να λειτουργεί φυσιολογικά, χωρίς δυσκοιλιότητα κι αυτό επιτυγχάνεται με τη κατανάλωση μαύρου ψωμιού, λαχανικών, φρούτων και χόρτων.

Η σεξουαλική επαφή δεν απαγορεύεται εκτός κι αν υπάρχει ιατρικό πρόβλημα, θα πρέπει όμως να γίνεται με μέτρο και πάντα με χρήση προφυλακτικού.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή της εγκύου πρέπει να είναι επαρκής σε ποιότητα, όχι σε ποσότητα. Η αύξηση του σωματικού βάρους δεν θα πρέπει να υπερβεί τα 12 κιλά σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επιβάλλεται η κατανάλωση γάλακτος (2 ποτήρια γάλα την ημέρα) και γαλακτοκομικών (γιαούρτι, μυζήθρα). Λαχανικά, σαλάτες, φρούτα, όσπρια και ψάρι είναι χρήσιμες τροφές.

Το κρέας πρέπει να είναι άπαχο, κατά προτίμηση μοσχάρι βραστό ή ψητό και κοτόπουλο χωρίς το δέρμα του. Ρύζι, μακαρόνια και πατάτες να καταναλώνονται με μέτρο. Ελαιόλαδο, ψωμί σικάλεως και φρέσκοι ξηροί καρποί είναι χρήσιμες τροφές. Τα λίπη (μαργαρίνες, βούτυρο κλπ.) πρέπει να αποφεύγονται, όπως τα γλυκά και τα παγωτά. Να αποφεύγονται επίσης τα αναψυκτικά, αλλαντικά, χοιρινό κρέας, κονσέρβες και αλμυρά (γαριδάκια, πατάτες κλπ). Επιτρέπεται ένας καφές ημερησίως αν είναι επιθυμητός.

Στο τελευταίο τρίμηνο της κύησης κρίνεται απαραίτητη η προετοιμασία της εγκύου με ειδικά μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής, με τα οποία θα κατανοήσει τα στάδια του τοκετού και τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει η ίδια να συμβάλλει στην ομαλή εξέλιξη του.