


Οδηγός για νέους γονείς



εγκυμοσύνη

τοκετός

ήλωση



*Σε όλες τις μάνες και τα παιδιά του κόσμου
στην ελπίδα που φέρνει κάθε νέα ζωή
στην Κανελίνα και την Αναστασία
που δίνουν στα πάντα νόημα και αξία*

ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009

Επιμέλεια Έκδοσης: Ηλίας Γ. Τσάκος



Μπορώ να πηγαίνω στη δουλειά ;

Ανάλογα με τη δουλειά, την εγκυμοσύνη και την κατάστασή σας. Ο Μαιευτήρας θα σας συμβουλεύσει ανάλογα. Γενικά, η πλειοψηφία των εγκύων χαμηλού κινδύνου μπορούν να συνεχίσουν κανονικά τη εργασία τους κατά την εγκυμοσύνη.

Πότε μπορώ να επισκεφθώ την Κλινική πριν από τον τοκετό;

Στα πλαίσια της προετοιμασίας για τον τοκετό προσφέρεται η δυνατότητα επίσκεψης στην κλινική με σκοπό την εξοικίωση με τη διαδρομή προς την Κλινική και τους χώρους νοσηλείας.

Η επίσκεψη γίνεται κατόπιν συνενόησης με τη γραμματεία του Κέντρου Γυναικολογία & Γονιμότητας και το ζευγάρι συνοδεύεται από μέλος του προσωπικού του κέντρου.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στην Κλινική μπορούν να λυθούν τυχόν απορίες και να συζητηθούν προτιμήσεις και επιθυμίες του ζευγαριού.

Τι να παίρνω για τον πονοκέφαλο ή για ήπιο πόνο κοιλίας;

Γενικά τα απλά παυσίπονα τύπου *Deron*, *Panadol* στις συνήθεις δόσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εγκυμοσύνη, συνιστάται να ενημερώσετε τον Μαιευτήρα σε περίπτωση παρατεταμένης χρήσης. Σε περίπτωση πονοκεφάλου και ημικρανίας προσπαθείστε να εφαρμόσετε απλές τεχνικές όπως: αποφυγή εκλυτικών παραγόντων (π.χ. στρες), κρύες κομπρέσες, ένα δροσερό μπάνιο, διαμονή σε σκοτεινό ήσυχο δωμάτιο κλπ.

Επιτρέπεται η σεξουαλική επαφή;

Σε κύσεις χαμηλού κινδύνου χωρίς επιπλοκές, με φυσιολογική θέση πλάκουντα, συνήθως επιτρέπεται η σεξουαλική επαφή.

Τι να κάνω όταν παρατηρώ αυξημένα κοιλιακά υγρά;

Αύξηση της ποσότητας των κοιλιακών υγρών είναι συνηθισμένο και φυσιολογικό φαινόμενο στην εγκυμοσύνη με την προϋπόθεση ότι είναι διαυγή ή υπόλευκα, χωρίς ιδιαίτερη οσμή και χωρίς συμπτώματα (φαγούρα, πόνο κλπ).

Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις συνιστάται εξέταση από τον Μαιευτήρα, κλινικά και εργαστηριακά και ενδεχόμενα θεραπεία ανάλογα με τη περίπτωση.

Επιτρέπονται, και ως πιο μήνα, τα ταξίδια, με αυτοκίνητο, αεροπλάνο, πηλοίο κλπ;

Σε εγκυμοσύνες χαμηλού κινδύνου, συνήθως τα ταξίδια επιτρέπονται με όλα τα μέσα αρκεί να μην αφορούν απομακρυσμένα μικρά μέρη χωρίς ιατρική υποδομή (π.χ. μικρά νησιά της Ελλάδος χωρίς νοσοκομείο) ή εξωτικές χώρες εξωτερικού με αμφίβολη υγιεινή νερού και φαγητού που απαιτούν εμβολιασμούς κλπ. Συνιστάται καθοδήγηση από τον Μαιευτήρα.

Επιτρέπεται το μπάνιο στη θάλασσα - πισίνα;

Συνήθως το μπάνιο επιτρέπεται αρκεί να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο. Συμβουλευτείτε τον Μαιευτήρα ανάλογα με τη περίπτωσή σας.

Στον οδοντίατρο επιτρέπεται σφράγισμα, τοπική αναισθησία, αντιβίωση;

Στην εγκυμοσύνη συνιστάται τακτικός έλεγχος από Οδοντίατρο λόγω της αυξημένης συχνότητα ουλίτιδας. Σε περίπτωση σφραγίσματος, συνιστάται η χρήση τοπικής αναισθησίας χωρίς Αδρεναλίνη και η χρήση των " λευκών " σφραγισμάτων.

Σε περίπτωση χορήγησης αντιβίωσης συνιστάται η συμβουλή από τον Μαιευτήρα.

Πόσα κιλά επιτρέπεται να βάλω στην εγκυμοσύνη;

Εξαρτάται από πόσα κιλά έχετε κατά την έναρξη της κύησης και πιο συγκεκριμένα, από το δείκτη βάρους - μάζας σώματος. Τόσο η αδυναμία-καχεξία όσο και η παχυσαρκία αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την εγκυμοσύνη και συνιστάται σοβαρή αντιμετώπιση του θέματος δίαιτα-διατροφή με τη βοήθεια του Μαιευτήρα και διατροφολόγου ανάλογα με τη περίπτωση.

Τι να κάνω σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού;

Καλέστε τα τηλέφωνα του Κέντρου και τα κινητά της ομάδας μας.

Τι να κάνω εάν έχω συχνές και ενοχλητικές " ανώδυνες συσπάσεις " ;

Οι σχετικά ανώδυνες συσπάσεις τύπου *Braxton-Hicks*, αποτελούν την προετοιμασία της μήτρας για τον τοκετό. Συνήθως υποχωρούν μόνες τους μετά από διάστημα λίγων λεπτών έως 1-2 ωρών. Σε περίπτωση έντονης δυσφορίας συνιστάται ξεκούραση, κατάκλιση, ένα ζεστό μπάνιο και ενδεχόμενα λήψη απλών παυσίπονων (*Deron*, *Panadol*). Σε περίπτωση που ο πόνος επιμένει επικοινωνήστε με τον Μαιευτήρα για να αποκλεισθεί το ενδεχόμενο αρχόμενου τοκετού και να δοθούν περαιτέρω οδηγίες.

Ελπίζουμε το ενημερωτικό αυτό έντυπο να έριξε λίγο φως στην όλη διαδικασία της εγκυμοσύνης. Η εγκυμοσύνη παρά τις κάποιες δυσκολίες της είναι προετοιμασία για ένα μεγαλειώδες και χαρούμενο γεγονός.

Χρειάζεται υπομονή και ψυχραιμία σε κάθε της βήμα. Το ζευγάρι πρέπει να ξέρει ότι το μωρό έρχεται να συμπληρώσει την ήδη υπάρχουσα ευτυχία του. Έτσι η προσωπική ζωή των δύο συντόφων δεν μπαίνει στο περιθώριο, αλλιά κάνει χώρο για ακόμα μία χαρά.

Η ομάδα του Κέντρου Γυναικολογίας & Γονιμότητας είμαστε πάντα στη διάθεσή σας με προθυμία και ευαισθησία.

Ευχαριστούμε που μας επιτρέπετε να μοιραστούμε την ευτυχία σας.

Ευχόμαστε η πορεία της κάθε εγκυμοσύνης να είναι ευχάριστη για όλα τα ζευγάρια και όλα τα μωρά του κόσμου να είναι υγιή και καλοφωτισμένα.

Να σας ζήσει !!

Με Εκτίμηση

Ηλίας Γ. Τσάκος
& συνεργάτες



κέντρο γυναικολογίας & γονιμότητας

ΗΛΙΑΣ Γ. ΤΣΑΚΟΣ

MD(Hons), MRCOG

Μαιευτήρας Χειρουργός Γυναικολόγος

Αδριανουπόλεως 6, Μέγαρο "Βυζάντιο"
551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 402400 - 2310 402070, Fax: 2310 402661
www.gynfert.gr