


Οδηγός για νέους γονείς



εγκυμοσύνη

τοκετός

ηλοχεία



*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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

- **Ακούτε το σώμα σας**

Εάν το σώμα σας αντέχει, οι περισσότερες φυσιολογικές δραστηριότητες επιτρέπονται (π.χ. εργασία, γυμναστική, ταξίδια κλπ.).

Μάθετε να αφουγκράζεστε τις αλλαγές του σώματος, όπως π.χ. την εύκολη κόπωση και να υπακούτε σε αυτές με άμεση μείωση των δραστηριοτήτων.

- **Μην επηρεάζεστε από γνώμες τρίτων**

Κάθε γυναίκα, κάθε εγκυμοσύνη και κάθε ζευγάρι έχει τη μοναδικότητά του, τόσο ιατρικά όσο και ψυχολογικά. Επιπλέον, κάθε Μαιευτήρας ανάλογα με την εκπαίδευση και την εμπειρία του, ακολουθεί διαφορετικά πρωτόκολλα στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία.

Συνεπώς, ο θεράπων ιατρός, και μόνον αυτός, έχει τη γνώση της κατάστασής σας και μπορεί να σας συμβουλευθεί σωστά και υπεύθυνα.

- **Κατανοήστε και καλοσωρίστε τις αλλαγές στο σώμα, τη διάθεση και τη ζωή σας**

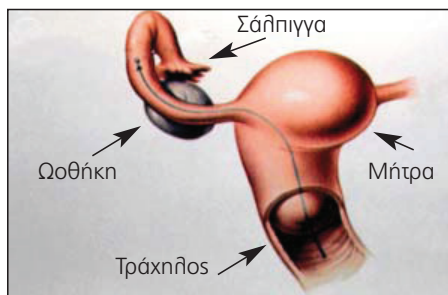
- **Η εγκυμοσύνη, συνήθως, είναι μια φυσιολογική κατάσταση**

- **Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης**

- **Χαλαρώστε και αποηλιάστε την εμπειρία**

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΗΨΗ

Η ζωή ξεκινάει όταν το σπερματοζώαριο ενωθεί με το ωάριο και σχηματιστεί ένα έμβρυο. Το έμβρυο στη συνέχεια διαιρείται διαδοχικά ώσπου να σχηματιστεί ένα σύνολο κυττάρων και στη συνέχεια μια νέα ανθρώπινη ύπαρξη.



Κάθε γυναίκα δημιουργεί σε όλη της τη ζωή περίπου 400-500 γόνιμα ωάρια. Αυτά παράγονται στις ωοθήκες και μετακινούνται από εκεί στις σάλπιγγες. Εκεί περιμένουν να γονιμοποιηθούν. Σε αυτή την περίπτωση και περίπου μία εβδομάδα μετά, το διαιρεμένο αρχικό κύτταρο (β्लाστοκύστη) εκκρίνει μια ορμόνη που το βοηθά να εισχωρήσει στο ενδομήτριο. Έτσι αρχίζει η εγκυμοσύνη.

Το κυριότερο σημάδι εγκυμοσύνης, για γυναίκες με τακτική περίοδο, είναι η καθυστέρηση της περιόδου. Άλλα σημάδια είναι η αδιαθεσία (ναυτία, έμετοι,

αδυναμία), το έντονο πρήξιμο και η ευαισθησία στο στήθος, η συχνουρία, η δυσκοιλιότητα, οι αυξημένες κοιλιακές εκκρίσεις, αίσθημα κόπωσης και η μεταλλική γεύση στο στόμα.

Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί τότε οι γυναικείες ορμόνες (οιστρογόνα και προγεστερόνη) μειώνονται και το ενδομήτριο αποβάλλεται, αρχίζει δηλαδή η περίοδος της γυναίκας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΛΛΗΨΗ - ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Όταν ένα ζευγάρι σκέφτεται την εγκυμοσύνη, συνιστάται η επίσκεψη στον Γυναικολόγο με σκοπό τα εξής:

- Καθορισμός "προφίλ" γονιμότητας του ζευγαριού.
- Πραγματοποίηση προγεννητικού ελέγχου (π.χ. έλεγχος για σίγμα μεσογειακής-δρεπανοκυτταρικής αναιμίας, έλεγχος αντισωμάτων Ερυθράς, Τοξοπλάσματος, Κυτταρομεγαλοϊού, Ηπατίδας Β , C κλπ.
- Χορήγηση συμπληρωμάτων Φυλλικού οξέως στη γυναίκα (βοηθά στη μείωση ανωμαλιών διάπλασης του νωτιαίου σωλήνα του εμβρύου).
- Χορήγηση οδηγιών σχετικά με τη σημασία της καλής υγείας κατά το στάδιο της σύλληψης (δίαιτα-διατροφή, άσκηση, αποφυγή καπνίσματος-αλκοόλ).
- Σχεδιασμός χρονοδιαγράμματος για την πραγματοποίηση των βασικών εξετάσεων γονιμότητας (σπερμοδιάγραμμα, ορμονικές εξετάσεις γυναίκας, σαηπιγογραφία).

ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Η γενετική καθοδήγηση είναι μια συμβουλευτική διαδικασία που αξιολογεί τους κινδύνους που διατρέχει ένα ζευγάρι να γεννήσει παιδί με γενετική / συγγενή ανωμαλία.

Η γενετική καθοδήγηση ενδείκνυται όταν υπάρχει συγγενής εξ αίματος ή προηγούμενο παιδί που πάσχει από κληρονομική ασθένεια ή γενετική ανωμαλία, σε περίπτωση συγγένειας αίματος ανάμεσα στο ζευγάρι (ξαδέρφια) ή εάν υπάρχουν στο ιστορικό του ζευγαριού επανειλημμένες αποβολές ή αποτυχίες εξωσωματικής γονιμοποίησης.

Με την πρόοδο της μοριακής βιολογίας και της γενετικής και την εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων γενετικού ελέγχου, είναι δυνατή η προγεννητική διάγνωση της πλειοψηφίας των γενετικών ανωμαλιών.

ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Τα περισσότερα φυσιολογικά γόνιμα ζευγάρια επιτυγχάνουν την εγκυμοσύνη μέσα σε ένα με ενάμιση χρόνο. Τα προβλήματα γονιμότητας έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια και υπολογίζεται ότι 1 στα 6 ζευγάρια στην Ελλάδα παρουσιάζουν υπογονιμότητα.

Υπογονιμότητα όμως δε σημαίνει στειρότητα. Είναι πρόβλημα του ζευγαριού και όχι ενός μόνο μέλους και συνεπώς ελέγχονται ταυτόχρονα και οι δύο σύντροφοι. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι το ιστορικό γυναικολογικών προβλημάτων (επεμβάσεις κοιλιάς, ενδομητρίωση, ανωμαλίες περιόδου κλπ), ιστορικό ανδρολογικών προβλημάτων (προστατίτιδα, κισσοκήλη, κρυπορχία κλπ), η ηλικία του ζεύγους και ιδιαίτερα της γυναίκας, το κάπνισμα, το αλκοόλ, η παχυσαρκία κλπ.

Σε περίπτωση υπογονιμότητας ο εξειδικευμένος Γυναικολόγος είναι αυτός που προτείνει την καταλληλότερη διερεύνηση και θεραπεία στο ζευγάρι.

Με τη μεγάλη εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας στον τομέα της Υπογονιμότητας, η πλειοψηφία των ζευγαριών συνήθως επιτυγχάνει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Παρ'όλα αυτά η επιτυχία πρέπει να επιδιώκεται με ασφάλεια, ποιότητα και ηθική κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Στο Κέντρο Γυναικολογίας & Γονιμότητας παρέχονται εξειδικευμένες Υπηρεσίες που καλύπτουν ολόκληρο το φάσμα της Υπογονιμότητας και της Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.

Επιπλέον, η υποδομή του Κέντρου επιτρέπει την παρακολούθηση των κυήσεων που προκύπτουν έπειτα από εφαρμογή μεθόδων Υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, γεγονός που μας δίνει τη χαρά να συμμετέχουμε όχι μόνο στη γέννηση αλλά και στη δημιουργία μίας νέας ζωής.

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, αλλά 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