


Οδηγός για νέους γονείς



εγκυμοσύνη

τοκετός

ηλοχεία



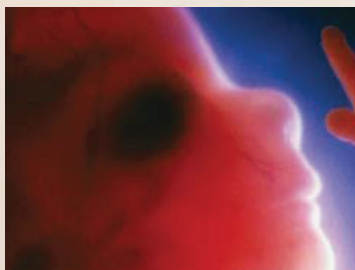
*Σε όλες τις μάνες και τα παιδιά του κόσμου
στην ελπίδα που φέρνει κάθε νέα ζωή
στην Κανελίνα και την Αναστασία
που δίνουν στα πάντα νόημα και αξία*

ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑΣ & ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009

Επιμέλεια Έκδοσης: Ηλίας Γ. Τσάκος



9 εβδομάδων



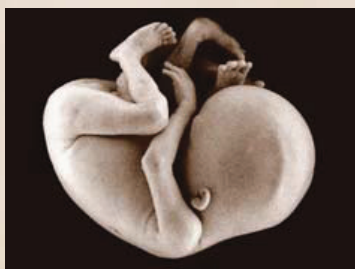
12 εβδομάδων



16 εβδομάδων



24 εβδομάδων



32 εβδομάδων



36 εβδομάδων

Η εγκυμοσύνη χωρίζεται σε τρίμηνα, 13 εβδομάδων περίπου το καθένα, στα οποία προβλέπεται και συγκεκριμένη εμβρυϊκή ανάπτυξη. Η ημέρα της σύλληψης, σε γυναίκες με σταθερό κύκλο 28 ημερών περίπου, προσδιορίζεται κατά κανόνα δύο εβδομάδες μετά την αρχή της τελευταίας περιόδου.

Πρώτο Τρίμηνο

Αρχίζει να διαμορφώνεται το έμβρυο. Σχηματίζεται ο εγκέφαλος (6η-7η εβδομάδα) και οι χτύποι της καρδιάς γίνονται αντιληπτοί με το υπερηχογράφημα.

Στις **9 εβδομάδες** σχηματίζονται τα βασικά εσωτερικά όργανα και το έμβρυο φτάνει τα 1,7 εκατοστά (από το κεφάλι έως τους γλουτούς) και περίπου 2,5 εκατοστά ολικό μήκος (σώμα και πόδια μαζί).

Στο τέλος των **12 εβδομάδων** το έμβρυο μετριέται περίπου 5 εκατοστά (κεφάλι-γλουτοί), 7.5 εκατοστά ολικό μήκος και ζυγίζει περίπου 40 γραμμάρια. Έχουν σχηματιστεί τα γεννητικά όργανα αλλά είναι δύσκολο να προσδιοριστεί ακόμα το φύλο με το υπερηχογράφημα. Το έμβρυο ήδη κινείται, οι κινήσεις είναι εμφανείς με το υπερηχογράφημα αλλά δε γίνονται αντιληπτές από τη μητέρα.

Στο διάστημα αυτό η μητέρα αυξάνει βάρος περίπου 1-2 κιλά ανάλογα με τη διατροφή, την άσκηση και ενδεχόμενη ναυτία που ίσως παρουσιάσει. Οι ναυτίες δεν είναι απαραίτητα πρωινές και μπορεί να φτάσουν μέχρι τον έμετο. Οι γευστικές προτιμήσεις μπορεί να αλλάξουν. Οι μαστοί μεγαλώνουν και γίνονται πιο ευαίσθητοι. Το χρώμα στις θηλές μπορεί να γίνει πιο έντονο και οι φακίδες ή δερματικοί σπύλοι (ελιές) μπορεί να αυξηθούν. Συνιστάται η έγκυος να επισκεφτεί τον οδοντίατρο και να είναι πιο συνεπής με την υγιεινή των δοντιών της καθώς η ουλίτιδα είναι πιο συχνή στην εγκυμοσύνη. Αίσθημα κόπωσης, αδυναμία, ζάλη και συναισθηματική αστάθεια (ευσυγκιμισία, νευρικότητα κλπ) είναι συνηθισμένα συμπτώματα. Στο τέλος του 1ου τριμήνου η μήτρα αρχίζει να προβάλλει στο κατώτερο τμήμα της κοιλιάς.

Δεύτερο Τρίμηνο

Στην αρχή του 2ου τριμήνου, η καρδιά του εμβρύου χτυπάει ήδη πολύ γρήγορα (γύρω στους 160-180 σφύξεις ανά λεπτό) και η εγκυμοσύνη αρχίζει συνήθως να είναι εμφανής στον κοινωνικό περίγυρο. Το πρόσωπο του εμβρύου αρχίζει να σχηματίζεται καλύτερα.

Στις **16 εβδομάδες** το έμβρυο έχει μήκος περίπου 14 εκατοστά (κεφάλι - γλουτοί) και ζυγίζει περίπου 150-180 γραμμάρια.

Από τις 16-22 εβδομάδες αρχίζει η μητέρα να καταλαβαίνει πιο καθαρά τις κινήσεις του εμβρύου (και λίγο νωρίτερα αν έχουν προηγηθεί άλλες εγκυμοσύνες). Πιό πριν μπορεί να νιώθει "φτερουγίσματα" στην κοιλιά. Στο τέλος του 2ου τριμήνου το έμβρυο μπορεί να αρχίσει να έχει ωράριο ύπνου-εγρήγορσης το οποίο δεν είναι απαραίτητα ίδιο με της μητέρας.

Κατά το 2ο τρίμηνο το βάρος της μητέρας θα αυξηθεί κατά περίπου 6 κιλά και από αυτά μόνο το ένα κιλό αντιστοιχεί πραγματικά στο έμβρυο, τους υμένες και το αμνιακό υγρό. Οι θηλές του μαστού μπορεί να εκκρίνουν πρωτόγαλα, τα ούλα γίνονται πιό ευαίσθητα, οι ενοχλήσεις στο στομάχι πιό έντονες (δυσπεψία) και η δυσκοιλιότητα γίνεται συνηθισμένο παράπονο. Το σχήμα της μέσης χάνεται και οι πόνοι στην πλάτη μπορεί να αυξηθούν. Η σεξουαλικότητα, που μπορεί να είχε μειωθεί στο πρώτο τρίμηνο, επιστρέφει στα κανονικά και μπορεί να αυξηθεί. Γενικά είναι μια πιό ήρεμη περίοδος και ευνοείται η εμφάνιση σε μαλλιά και δέρμα.

Στις **24 εβδομάδες** το ολικό μήκος του μωρού είναι περίπου 33 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 500-600 γραμμάρια.

Τρίτο Τρίμηνο

Μετά τις 24 εβδομάδες το έμβρυο θεωρείται, δυνατικά, βιώσιμο εάν γεννηθεί. Αν αυτό γίνει νωρίτερα, οι πνεύμονες δεν είναι αρκετά ώριμοι για να το κρατήσουν ζωντανό. Στις 26 εβδομάδες ανοίγουν για πρώτη φορά τα βλέφαρα. Στις 32 εβδομάδες συνήθως το έμβρυο είναι με το κεφάλι προς τα κάτω.

Στις **32 εβδομάδες** το έμβρυο έχει ολικό μήκος περίπου 40 εκατοστά ζυγίζει περίπου 1.5 κιλό.

Στο τελευταίο τρίμηνο το βάρος της μητέρας αυξάνεται κατά περίπου 5 κιλά. Η αναπνοή γίνεται λίγο πιό δύσκολη, το αίσθημα κόπωσης εντονότερο και η ανάγκη για ανάπαυση επιτακτικότερη. Η υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση) μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα ιδιαίτερα προς το τέλος της εγκυμοσύνης. Ο γιατρός πρέπει να ενημερωθεί σε περίπτωση που εμφανιστούν έντονα οίδημα σε χέρια και πόδια. Στο τέλος του 3ου τριμήνου οι πόνοι στην πλάτη θα γίνουν πιό έντονοι και η σεξουαλικότητα μπορεί να ελαττωθεί σημαντικά. Η συχνουρία και η δυσκοιλιότητα αποτελούν συχνά φαινόμενα.

Πρός το τέλος του 3ου τριμήνου οι συσπάσεις της μήτρας είναι αρκετά έντονες και συχνές. Οι συσπάσεις αυτές λέγονται Braxton-Hicks και αποτελούν την "προπόνηση" της μήτρας για τον τοκετό. Έχουν το χαρακτηριστικό ότι είναι σχετικά ανώδυνες, διαρκούν περίπου 0.5-1 λεπτό της ώρας και εμφανίζονται κάθε 5-15 λεπτά. Παρουσιάζονται συχνότερα μετά από σωματική κόπωση ή ορθοστασία και συνήθως υποχωρούν με ανάπαυση.

Στις **36 εβδομάδες** το μωρό έχει ολικό μήκος περίπου 45 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 2.5 κιλά.

Πριν από τη γέννα θα πρέπει να έχει ετοιμαστεί ο χώρος του μωρού με τον απαραίτητο εξοπλισμό για την υποδοχή στο σπίτι.

Η παρακολούθηση της εγκυμοσύνης καθ'όλη τη διάρκειά της καθορίζεται από τον ιατρό με πρόγραμμα που δίδεται από την αρχή και μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε γυναίκας και το βαθμό κινδύνου της εγκυμοσύνης.

Συνηθισμένες ενοχλήσεις:

- Πόνος στην πλάτη
- Δυσκοιλιότητα
- Κράμπες
- Ανώδυνες συσπάσεις μήτρας (Braxton-Hicks)
- Καούρα στο στομάχι
- Εξάντληση - Αίσθημα λιποθυμίας
- Αϋπνία - Απληγαές στη διάθεση
- Κατακράτηση υγρών - Οίδημα
- Κίρσοι (διόγκωση φλεβών) κάτω άκρων

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