


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



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή είναι σημαντική για την υγεία οποιουδήποτε ατόμου πόσο μάλλον για την έγκυο. Εγκυμοσύνη δε σημαίνει "τρώω για δύο" άρα δε δικαιολογείται η ανεξέλεγκτη πρόσληψη βάρους. Η πρόσληψη βάρους και η ποιότητα της διατροφής πρέπει να υπολογίζονται. Μέχρι το τέλος μίας ομαλής εγκυμοσύνης δικαιολογείται η πρόσληψη 12-14 περίπου κιλών από γυναίκες με φυσιολογικό βάρος κατά την έναρξή της.

Σε γυναίκες παχύσαρκες ή υπέρβαρες συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή και συνιστάται σχεδιασμός / διαιτολόγιο από τη σύμβουλο Παθολόγο του Κέντρου.

Η παχυσαρκία έχει άμεση σχέση με αυξημένες επιπλοκές, κύησης-τοκετού-ήλωσης και επιπτώσεις στη μετέπειτα υγεία της μητέρας και του παιδιού.

Στο 1ο τρίμηνο συνιστάται να αυξηθεί ελάχιστα (1-3 κιλά) ή καθόλου το βάρος της μητέρας, από τον τέταρτο έως τον όγδοο μήνα περίπου 6-8 κιλά και τον τελευταίο μήνα 1-2 κιλά.

Είναι πολύτιμη η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση και η άφθονη λήψη υγρών (νερό, γάλα, χυμοί χωρίς γλυκαντικά - όχι αναψυκτικά, όχι αλκοόλ). Βασικό στοιχείο της διατροφής είναι οι πρωτεΐνες. Προτείνεται η κατανάλωση ψαριών, κρέατος, ψωμιού ολικής άλεσης και ξηρών καρπών. Οι ανάγκες για ασβέστιο καλύπτονται με τη συνήθη καθημερινή κατανάλωση γάλακτος, τυριού και γιαουρτιού.

Σημασία δίδεται και στον τρόπο μαγειρέματος. Πάντα πρέπει να αφαιρείται το λίπος από το κρέας, τα φαγητά να είναι μαγειρεμένα σε ελαιολάδο, να αποφεύγονται τα τηγαντά και τα γλυκά και να προτιμούνται γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά.

Σε περιπτώσεις που κρίνει ο ιατρός χρήσιμο θα χορηγήσει επιπλέον συμπληρώματα διατροφής (π.χ. σίδηρο, ασβέστιο ή βιταμίνες).

Αν υπάρχει νόσος της μητέρας (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης) θα λάβει ειδικό πρόγραμμα διατροφής και παρακολούθησης.

ΔΙΑΙΤΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- Άφθονα φρούτα και λαχανικά.
- Κόκκινο κρέας, γάλα, τυρί, γιαούρτι.
- Ελάχιστη ζάχαρη-Όχι λίπος.
- Αποφύγετε τα μαλακά τυριά και το συκώτι.
- Απαγορεύεται το κάπνισμα.
- Αποφύγετε το αλκοόλ.
- Συμπληρώματα διατροφής & βιταμίνες με οδηγίες ιατρού.

ΑΣΚΗΣΗ

Σαφώς τα οφέλη της σωματικής άσκησης είναι σημαντικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ένας κανόνας που ισχύει για όλη την εγκυμοσύνη είναι: **"κάνετε ό,τι σας επιτρέπει το σώμα σας".** Όταν το σώμα σας αντιδράσει με ενόχληση ή κόπωση σταματάτε τη δραστηριότητα και αρχίζετε την ανάπαυση. Βέβαια οι ρυθμοί κάθε δραστηριότητας θα πρέπει να είναι μειωμένοι σε σύγκριση με αυτούς που είχε η γυναίκα πριν την εγκυμοσύνη.

Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση του βάρους και στη διατήρηση μιάς καλής φυσικής κατάστασης και μυϊκού τόνου. Έτσι η προσαρμογή του σώματος στην εγκυμοσύνη θα είναι καλύτερη και η επαναφορά του μετά τον τοκετό ταχύτερη.

Συνιστάται η αποφυγή των ασκήσεων που έχουν έντονα τραντάγματα ή βάρη. Καλύτερη άσκηση θεωρείται το βάδισμα ή ο διάδρομος σε καθημερινή βάση, το κολλύμπι, το ποδήλατο, η γιόγκα και ο χορός με σχετικά ήρεμους ρυθμούς.

Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί ο ιατρός να απαγορεύσει τη σωματική δραστηριότητα αν κρίνει ότι υπάρχει μια δύσκολη εγκυμοσύνη και να χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή.

- Διατηρείτε τακτική σωματική άσκηση - τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.
- Αποφύγετε τους έντονους ρυθμούς και τα βάρη.
- Οποιαδήποτε ενόχληση είναι μήνυμα για διακοπή της άσκησης.
- Συνιστάται να πίνετε άφθονα υγρά, ιδιαίτερα το καλοκαίρι (νερό, φυσικούς χυμούς).

ΦΑΡΜΑΚΑ

Γενικά η λήψη φαρμάκων πρέπει να αποφεύγεται. Αρκετά φάρμακα μπορούν να βλάψουν το έμβρυο. Μικρές ενοχλήσεις μπορούν να ανακουφιστούν με απλές διαδικασίες και να αποφευχθεί η λήψη φαρμάκου (π.χ. η δυσκοιλιότητα με τη διατροφή-άσκηση, η οσφυαλγία με ήπιες ασκήσεις, ανάπαυση ή ζεστό μπάνιο κλπ). Υπάρχουν βέβαια περιπτώσεις που η χορήγηση φαρμάκου είναι απαραίτητη (π.χ. αντιβιοτικό για φλεγμονή) οπότε πρέπει να ενημερωθεί ο θεράπων ιατρός πριν τη χορήγησή του ώστε να δοθεί το ασφαλέστερο σκεύασμα. Όλα τα φάρμακα πρέπει να θεωρούνται επικίνδυνα μέχρι να ενημερωθεί και να δώσει οδηγίες ο ιατρός. Πριν από οποιαδήποτε ιατρική ή οδοντιατρική πράξη πρέπει να ενημερώνει η γυναίκα για την εγκυμοσύνη της.

Οι εθιστικές ουσίες απαγορεύονται. Η ακτινοβολία (ακτινογραφίες) απαγορεύεται.

- Θεωρείστε ότι όλα τα φάρμακα είναι βλαβερά μέχρι να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.
- Πριν από κάθε ιατρική πράξη ενημερώστε το προσωπικό για την εγκυμοσύνη σας.

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