

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να φάτε ποικιλία διαφορετικών τροφίμων για να λάβετε τη σωστή ισορροπία των θρεπτικών ουσιών. Είναι σημαντικό να προετοιμαστεί το φαγητό προσεκτικά για να αποτραπεί μία τροφική δηλητηρίαση. Τρόφιμα όπως τα έτοιμα γεύματα, κρέας, πουλερικά, οστρακοειδή και τα αυγά πρέπει να μαγειρευτούν προσεκτικά. Αποφύγετε πατέ, μαλακά τυριά, απαστερίωτα τυριά (mozzarella, parmezzana), γαλακτοκομικά. Μπορείτε να τρώτε μέχρι 2 φορές λιπαρό ψάρι (σολωμό, ξιφία) την εβδομάδα.

Συνιστάται η λήψη συμπληρώματος **φυλλικού οξέος**, η οποία βοηθά στην αποτροπή ανωμαλιών στην το μωρό, π.χ. ανεγκεφαλία, δισχιδή ράχη. Η συνιστώμενη δόση είναι 0.4 mg ανά ημέρα για τουλάχιστον 8 εβδομάδες πριν από την εγκυμοσύνη, και έως τις 12 εβδομάδες στην εγκυμοσύνη. Εάν έχετε διαβήτη ή παίρνετε αντιεπιληπτικά ή έχετε μια οικογενειακή ιστορία της εμβρυϊκής ανωμαλίας, η συνιστώμενη δόση είναι 5 mg ανά ημέρα. .

-Συμπληρώματα διατροφής Βιταμίνης Α δεν πρέπει να λαμβάνονται κατά την εγκυμοσύνη και οποιαδήποτε άλλα συμπληρώματα διατροφής θα πρέπει να λαμβάνονται μόνον μετά από συνεννόηση με τον μαιευτήρα. Ο μέσος όρος αύξησης βάρους στην εγκυμοσύνη είναι 11 kg. Όσο περισσότερα κιλά πάρετε στην εγκυμοσύνη τόσο θα αυξάνουν οι επιπλοκές, η πιθανότητα δυστοκίας και καισαρικής τομής όσο και το βάρος που θα σας μείνει μετά τον τοκετό.

-Η **καφεΐνη** είναι μια διεγερτικό που περιέχεται στο τσάι, τον καφέ και ποτά με κόλα. Πρέπει να αποφευχθεί υπερβολική καφεΐνη, που διαβιβάζεται μέσω του πλακούντα και μπορεί να επηρεάσει το μωρό σας.

-Το **αλκοόλ** αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής ή μπορεί να οδηγήσει σε σύνδρομο, που έχει ως αποτέλεσμα σοβαρές ανωμαλίες. Δεν υπάρχει ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ στην εγκυμοσύνη. Εάν επιλέξετε να πιείτε αλκοολούχα ποτά κατά τη διάρκεια της

εγκυμοσύνης, θα πρέπει να πίνετε όχι περισσότερο από 1-2 μονάδες, μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Μια μονάδα αλκοόλ = μισό μεγάλο ποτήρι μπύρα / lager ή 15 κ.εκατοστά (cc) οινόπνευματων ποτών ή ένα μικρό ποτήρι κρασί. Η μέθη μπορεί να βλάψει το αγέννητο μωρό σας.

-Ναρκωτικά: Ενδέχεται να βλάψουν σοβαρά σας και σας μωρό. Οποιαδήποτε λήψη φαρμάκων ή διακοπή λήψης φαρμάκων στην εγκυμοσύνη πρέπει να συζητηθεί με το μαιευτήρα σας.

-Κάπνισμα Όταν καπνίζετε καπνός, μονοξείδιο του άνθρακα, νικοτίνη και άλλες τοξικές χημικές ουσίες περνούν από τον πλακούντα απευθείας στη ροή του αίματος του μωρού έτσι το μωρό καπνίζει μαζί σας. Αυτό θα μειώσει το οξυγόνο και την τροφή, και θα θέσει το μωρό σε κίνδυνο υπολειπόμενης ανάπτυξης, πρόωρου τοκετού και άλλων προβλημάτων.

-Ταξίδια. Εάν σχεδιάζετε να ταξιδέψετε στο εξωτερικό, θα πρέπει να συζητήσουμε εμβολιασμούς και ιατρική ασφάλιση στον τόπο προορισμού σας. Πτήσεις μεγάλων αποστάσεων μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο θρόμβωσης. Πρέπει πάντα να φοράτε ζώνη ασφαλείας με τον διαγώνιο ιμάντα ανάμεσα στους μαστούς σας και το ιμάντα υπογαστρίου επάνω τους μηρούς. Οι ιμάντες έτσι τοποθετούνται πάνω και κάτω από την κοιλιά σας και όχι επάνω σε αυτήν

-Σχέσεις. Ορισμένες γυναίκες βρείτε εγκυμοσύνη είναι μια εποχή με αυξημένο άγχος και δυσφορία. Σε μεγάλο βαθμό μπορεί να επηρεάσει σας συναισθηματική κατάσταση, και τις σχέσεις σας. Η εγκυμοσύνη εφόσον εξελίσσεται φυσιολογικά δεν αποτελεί αιτία για μείωση της σωματικής και σεξουαλικής σας δραστηριότητας.

Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ

Αναστάσιος Παχυδάκης MRCOG
Μαιευτήρας Γυναικολόγος
Κηφισίας 34 11152 Αμπελόκηποι
Ιασώ 210 6184000 κιν 6976066834
Website : <http://www.ypogonimotita.gr>



Αυτές οι σημειώσεις εγκυμοσύνης είναι ένας οδηγός για τις επιλογές σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι οποίες προορίζονται να σας βοηθήσουν να κάνετε ενημερωμένες επιλογές σχετικά με την περίθαλψή σας κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι εξηγήσεις σε αυτές τις σημειώσεις είναι ένας γενικός οδηγός μόνο και δεν είναι τα πάντα σχετικά με σας. Παρακαλώ αισθανθείτε ελεύθεροι να ρωτήσετε αν έχετε κάποιες ερωτήσεις. Επιπλέον πληροφορίες είναι επίσης διαθέσιμες στο <http://www.rcog.org.uk/womens-health/patient-information> και <http://www.iaso.gr/gr/iaso/> ή σε φυλλάδια που μπορεί να σας δοθούν.

ΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Συμπτωματική βακτηριουρία είναι μια λοίμωξη της ουροδόχου κύστης που δεν έχει συμπτώματα. Ο εντοπισμός και η θεραπεία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης λοίμωξη του νεφρού. Μπορεί να ανιχνευθεί με τη δοκιμή ενός δείγματος ούρων (αφήνετε τα πρώτα ούρα να τρέξουν και συλλέγετε τα υπόλοιπα στο δοχείο).

Αναιμία προκαλείται από έλλειψη αιμοσφαιρίνης (Hb) στα ερυθρά αιμοσφαίρια. Η αιμοσφαιρίνη μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες σε όλο το σώμα και το μωρό. Η αναιμία μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε πολύ κουρασμένη. Αν είστε αναιμικοί, θα σας προταθούν συμπληρώματα σιδήρου και συμβουλές για τη διατροφή.

Ομάδα αίματος και αντισώματα. Η εξέταση αυτή μας λέει την ομάδα αίματος σας. Αν το αίμα σας είναι Rhesus θετικό (Rh + ve) ή αρνητικά (Rh -ve) και αν έχετε αντισώματα (ξένες πρωτεΐνες του αίματος). Αν είστε Rhesus αρνητικό, θα χρειαστείτε εξετάσεις αίματος για να ελέγξουμε για αντισώματα. Αν το μωρό σας έχει κληρονομήσει το Rhesus θετικό γονίδιο από τον πατέρα, μπορεί να αναπτύξετε αντισώματα στον οργανισμό σας που μπορούν να προκαλέσουν αναιμία στο επόμενο μωρό σας. Για να αποφευχθεί αυτό θα χρειαστείτε μια ένεση AntiD στις 28 και στις 34 εβδομάδες καθώς και όποτε υπάρχει πιθανότητα να έρθετε σε επαφή με το αίμα του εμβρύου (αμνιοπαρακέντηση, αιμορραγία, τραύμα στην κοιλιά κτλ)

Ερυθρά Θα ελέγξουμε αν έχετε ανοσία στον ιο της ερυθράς γιατί αν κολλήσετε στο πρώτο τρίμηνο οι πιθανότητες βλάβης του εμβρύου είναι σημαντικές. Ενημερώστε αν αναπτύξετε εξάνθημα στην εγκυμοσύνη.

Η ηπατίτιδα Β είναι ένας ιός που μολύνει το ήπαρ. Εάν είστε φορέας του ιού ή έχετε μολυνθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα σας προταθεί να εμβολιαστεί το μωρό σας κατά τη γέννησή του για να αποφύγει τη μόλυνση.

Σύφιλη είναι μια σεξουαλικά μεταδιδόμενη ασθένεια που μπορεί να βλάψει σοβαρά το μωρό σας, εάν αφαιρεθεί χωρίς έγκαιρη αντιβιοτική θεραπεία.

HIV (ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας) επηρεάζει την ικανότητα του σώματος να καταπολεμά τις μολύνσεις. Η εξέταση αυτή είναι σημαντική διότι η λοίμωξη μπορεί να μεταφερθεί στο μωρό σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατά τη γέννηση ή μέσω του θηλασμού. Η θεραπεία στην εγκυμοσύνη συμβάλλει σημαντικά στη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τη μητέρα στο παιδί. :

Ανεμοβλογιά μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στον αναπτυσσόμενο μωρό εάν αλιεύθηκαν πριν από τις 20 εβδομάδες της εγκυμοσύνης. Μπορεί επίσης να περάσει στο νεογέννητο μωρό εάν εκδηλωθεί εντός 10 ημερών πριν από τη γέννηση. **Κυτταρομεγαλοϊός (CMV)**, η πρόληψη προϋποθέτει προσεκτική υγιεινή ιδιαίτερα ενδελεχής πλύσιμο των χεριών. **Parvovirus** (slapped cheek syndrome) προκαλεί συχνά ένα κόκκινο εξάνθημα στο πρόσωπο και κυρίως παρατηρείται στα παιδιά. Μπορεί να προκαλέσει αναιμία στο έμβρυο.

Τοξοπλάσμωση προκαλείται από έναν οργανισμό που βρίσκεται στα κόπρανα γάτας. Να φοράτε πάντα γάντια όταν κηπουρικής ή στην αλλαγή άμμου υγιεινής κατοικίδιων. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι όλα τα τρόφιμα πλένονται και ψήνονται καλά πριν καταναλωθούν.

Χλαμύδια είναι ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα που μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονώδη νόσο της πυέλου και στειρότητα. Αν είστε κάτω των 25 ετών, θα σας προσφερθεί μια απλή εξέταση, είτε κολπικού επιχρίσματος ή ούρων. Εάν είναι θετική, θα χρειαστείτε αντιβιοτικά εσείς και ο σύντροφός σας.

.

ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

Πριν από τις 11 εβδομάδες θα σας προσφερθεί υπερηχογράφημα για να διαπιστωθεί ο αριθμός των εμβρύων και η βιωσιμότητά τους.

Αυχενική διαφάνεια και βιοχημικές εξετάσεις. Αυτή η εξέταση θα μας δώσει ένα στατιστικό κίνδυνο για το συγκεκριμένο μωρό να πάσχει από σύνδρομο Down και άλλες χρωμοσωμικές ανωμαλίες.

Αν ο κίνδυνος είναι υψηλός (πάνω από 1/300 η μεγαλύτερος από τον κίνδυνο της ηλικίας σας): το πιθανότερο είναι ότι το μωρό σας δεν έχει σύνδρομο Down. Θα συζητήσουμε μία επιπλέον εξέταση όπως το CVS ή αμνιοπαρακέντηση. Οι εξετάσεις αυτές μπορεί να προκαλέσουν αποβολή σε ποσοστό ως 1%.

Αν ο κίνδυνος είναι χαμηλός είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι καμία από αυτές τις εξετάσεις δεν είναι 100% ακριβής, ανιχνεύουν μεταξύ 70-90% όλων των περιπτώσεων.

Στις 20-24 εβδομάδες θα σας προσφερθεί ένα υπερηχογράφημα για να βεβαιωθείτε ότι το μωρό είναι ανατομικά υγιές. Αν διαπιστωθεί ανατομική ανωμαλία μπορεί να σας προταθεί CVS αμνιοπαρακέντηση. Αν υπάρχει ένδειξη μπορεί να σας προταθεί ένα ξεχωριστό υπερηχογράφημα της καρδιάς του εμβρύου.

Από τις 28 εβδομάδες θα μετράμε την ανάπτυξη του μωρού, την λειτουργία και τη θέση του πλακούντα με υπερηχογραφήματα ανάλογα με την πορεία της εγκυμοσύνης.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΜΑΙΕΥΤΗΡΑ

-Πόννοι στην κοιλιά

-Αίμα ή υγρά από τον κόλπο

-Πονοκέφαλοι

-Θάμπωμα όρασης

-Φαγούρα

-Λιγότερο από 10 εμβρυικές κινήσεις / 24 ώρες