

Η εγκυμοσύνη και η γέννηση ενός παιδιού είναι από τα σημαντικότερα γεγονότα στη ζωή μιας γυναίκας. Το σώμα της είναι αυτό που θα φιλοξενήσει το μωρό για 9 ολόκληρους μήνες. Γι' αυτό και είναι σημαντικό η μέλλουσα μητέρα να κάνει αυτό το πρώτο «σπίτι» της νέας ζωής που έρχεται, όσο πιο φιλόξενο γίνεται!

Η γυναικολόγος – μαιευτήρας, κ. Αθανασία Τσαλίκη, συμβουλεύει τις γυναίκες για το πώς να προετοιμάσουν το σώμα τους και να προσαρμόσουν τον τρόπο ζωής τους, για την... έλευση του πελαργού!

Σε μία προγραμματισμένη... έλευση του πελαργού, οι περισσότεροι γιατροί συστήνουν μια επίσκεψη πριν τη σύλληψη, ώστε να διαγνωστούν και να θεραπευτούν τυχόν καταστάσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν προβλήματα στο μέλλον. Επίσης, σε μια προγραμματισμένη εγκυμοσύνη, η γυναίκα έχει τον χρόνο να αλλάξει τον τρόπο ζωής της και να τονώσει τον οργανισμό της, αυξάνοντας τις πιθανότητες, τόσο να μείνει έγκυος, όσο και να γεννήσει ένα υγιές μωρό. Μπορεί, για παράδειγμα, να φέρει το βάρος της πιο κοντά στο φυσιολογικό (αν είναι υπέρβαρη ή λιποβαρής). Οι υπέρβαρες γυναίκες αντιμετωπίζουν πιο συχνά προβλήματα σύλληψης, έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβητική κύηση ή υπέρταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και είναι πιο πιθανό να υποβληθούν σε καισαρική τομή. Αντίθετα, οι λιποβαρείς γυναίκες είναι πολύ πιθανό να αναπτύξουν αναιμία και να φέρουν στον κόσμο ελλιποβαρές μωρό. Με δεδομένο, επίσης, ότι οι γυναίκες με καλή φυσική κατάσταση τείνουν να έχουν ευκολότερο τοκετό, μια γυναίκα που προγραμματίζει μια

εγκυμοσύνη, μπορεί να ξεκινήσει γυμναστική.

Ωστόσο, με τη γυναίκα σήμερα να «μοιράζεται μεταξύ εργασίας και σπιτιού, προσπαθώντας να ανταποκριθεί σε πολλαπλούς ρόλους (της εργαζόμενης, της συζύγου, της νοικοκυράς), η εγκυμοσύνη πολλές φορές δεν είναι προγραμματισμένη, αλλά κάτι που προκύπτει, χωρίς η γυναίκα να είναι προετοιμασμένη, σωματικά ή ψυχολογικά», σημειώνει η μαιευτήρας - γυναικολόγος κ. Αθανασία Τσαλίκη.

► ΕΙΣΤΕ ΕΓΚΥΟΣ;

Έστω λοιπόν ότι το τεστ είναι θετικό. Το πιο όμορφο ταξίδι της ζωής ξεκινά. Τι πρέπει να κάνει η γυναίκα για να εξασφαλίσει ότι αυτό το ταξίδι θα ολοκληρωθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο; Η κ. Τσαλίκη απαριθμεί τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει η γυναίκα, μετά το θετικό τεστ εγκυμοσύνης.

ΒΗΜΑ 1. Μία επίσκεψη στον γυναικολόγο, για προγεννητικό έλεγχο. Ο γιατρός λαμβάνει το οικογενειακό ιστορικό για γενετικές, χρωμοσωμικές παθήσεις, για περιστατικά πνευματικής, αναπτυξιακής καθυστέρησης και περιστατικά

με ανατομικές συγγενείς ανωμαλίες καρδιολογικής και νευρολογικής φύσεως.

ΒΗΜΑ 2. Ξεκινήστε φυλλικό οξύ. «Η λήψη 400 mcg φυλλικού οξέος κάθε μέρα, από τη στιγμή που το τεστ κύησης βγει θετικό, μειώνει κατά πολύ την πιθανότητα να γεννηθεί το έμβρυο με προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και στο νευρικό σύστημα. Σε προγραμματισμένη εγκυμοσύνη, καλό είναι η λήψη του φυλλικού οξέος να ξεκινήσει δύο μήνες πριν τη σύλληψη», σημειώνει η ειδικός. Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του εμβρύου παίζουν και τα ωμέγα λιπαρά οξέα.

ΒΗΜΑ 3. Θα πρέπει να γίνουν εξετάσεις για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και να θεραπευτούν, αν υπάρχουν.

ΒΗΜΑ 4. Η γυναίκα θα πρέπει να εμβολιαστεί, για να μειώσει την πιθανότητα να προσβληθεί από γρίπη στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της.

ΒΗΜΑ 5. Θα πρέπει να γίνει εξέταση για αντισώματα στο τοξό-



πλάσμα. Εάν δεν υπάρχουν αντισώματα, δίδεται προσοχή στην κατανάλωση ωμών λαχανικών. Εάν υπάρχουν κατοικίδια, όπως π.χ. γάτες, δίδονται σαφείς και αναλυτικές οδηγίες καθαριότητας στην έγκυο, για να αποφευχθεί η τοξοπλάσμωση.

ΒΗΜΑ 6. Θα πρέπει να γίνουν από το γυναικολόγο συστάσεις για υγιεινή διαίτα και σωστή συντήρηση των τροφίμων. «Μια ισορροπημένη διαίτα είναι πολύ σημαντική. Πρέπει να δοθεί έμφαση στην υγιεινή διατροφή, να διορθωθούν τυχόν διατροφικές ελλείψεις και να αποφεύγονται οι ωμές τροφές (σού-

σι, αλλαντικά), τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά, τα αναψυκτικά και οι χυμοί με συντηρητικά», τονίζει η κ. Τσαλίκη.

Καλό είναι η γυναίκα να προτιμά τα φρέσκα από τα επεξεργασμένα τρόφιμα και να επιλέγει βιολογικά φρούτα και λαχανικά, αν είναι εφικτό.

► **TIPS ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Για την περίοδο της εγκυμοσύνης όλες οι γυναίκες έχουν ακούσει και διαβάσει δεκάδες «μη». Τι πρέπει πραγματικά όμως να αποφεύγει και τι είναι καλό να κάνει η γυναίκα που κυοφορεί;

Μειώστε το κάπνισμα, τον καφέ και το αλκοόλ. Η χρήση νικοτίνης, καφεΐνης, αλκοόλ και φαρμάκων πρέπει να περιοριστεί και, σταδιακά, να διακοπεί. «Το τσιγάρο σχετίζεται με 20% νεογνών με χαμηλό βάρος, 8% πρόωρων τοκετών και 5% περιγεννητικής θνησιμότητας. Το κάπνισμα μειώνει επίσης τη γονιμότητα, μειώνοντας τα επίπεδα οιστρογόνων. Για αποβολές και υπογονιμότητα έχει επίσης ενοχοποιηθεί η αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης. Η καφεΐνη δρα ως διουρητικό και μπορεί να επιδεινώσει, λόγω αφυδάτωσης, τη δυσκολιότητα, να προκαλέσει ξηρότητα στο δέρμα και απώλεια ασβεστίου - το οποίο όμως είναι απαραίτητο για να αναπτύξει το έμβρυο υγιή σκελετό και για να διατηρήσει η μέλλουσα μητέρα καλά αποθέματα για τις δικές της ανάγκες. Η καφεΐνη αυξάνει επίσης το στρες και την αϋπνία, δημιουργεί αγγειοσυστολή και μειώνει τη ροή αίματος στο πλακούντα. Αυξάνει, επίσης, την αρτηριακή πίεση και μειώνει την απορρόφηση του σιδήρου. Το αλκοόλ, τέλος, σχετίζεται με αυξημένο ρίσκο για αποβολή», σημειώνει η κ. Τσαλίκη.

Το κάπνισμα και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, όπως και το αυξημένο βάρος, είναι παράγοντες που επιδρούν και στη γονιμότητα του άνδρα, επηρεάζοντας την κινητικότητα του σπέρματος.

Μειώστε το στρες. Αν σκεφθεί κανείς ότι το στρες, λόγω των ορμονών που εκκρίνει στον οργανισμό, σταδιακά μετατρέπεται σε «εθισμό», η διαρκώς στρεσαρισμένη γυναίκα, δεν είναι εύκολο να «πατήσει το κουμπί» και να μετατραπεί εν μία νυκτί σε ήρεμη έγκυο. Είναι σημαντικό, λοιπόν, η προσπάθεια μείωσης του στρες να ξεκινήσει πριν την εγκυμοσύνη. Γιατί, όπως επισημαίνει η κ. Τσαλίκη, τα έμβρυα εγκύων με πολύ στρες στη διάρκεια της κύησης, έχουν μεγάλες

πιθανότητες να γεννηθούν πρόωρα και μετά τον τοκετό να παρουσιάσουν συμπτώματα ευερεθιστότητας.

Πολλές γυναίκες, δεδομένου ότι με την εγκυμοσύνη χάνουν τον έλεγχο πάνω στο σώμα και τον χρόνο τους, αγχώνονται, ανησυχούν και γενικά βιώνουν ανάμικτα συναισθήματα. Πέρα από τη χαρά τους για το μωρό που έρχεται, προβληματίζονται για το πώς θα καταφέρουν να ισορροπήσουν π.χ. τη δουλειά με τη φροντίδα του παιδιού, για το πώς θα τα βγάλουν πέρα οικονομικά, για το αν θα είναι γερό το μωρό, για το πώς θα είναι οι ίδιες ως μητέρες, για το πώς θα αντιδράσουν τα αδελφάκια του (αν υπάρχουν). Κάντε ειλικρινείς συζητήσεις με τον σύντροφό σας και μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.

Αναζητήστε λύσεις. Για τη φροντίδα του μωρού, για παράδειγμα, θα μπορούσατε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιο τρίτο άτομο - εντός ή εκτός οικογενείας. Εάν, παρά τις συζητήσεις, νιώθετε το άγχος να σας πνίγει, ή αν έχετε βιώσει κατάθλιψη στο παρελθόν, καλό θα ήταν να δείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

Ασκηθείτε. Ένα μεγάλο ερώτημα που θέτουν πολλές γυναίκες, μόλις πληροφορηθούν ότι κυοφορούν, αφορά στο αν μπορούν ή όχι να ασκηθούν. Η άσκηση συστήνεται στην κύηση, εκτός αν υπάρχουν αντενδείξεις. Το περπάτημα για 10-20 λεπτά την ημέρα, π.χ., βοηθά τη μητέρα, τόσο σωματικά, στη διατήρηση της ευεξίας της, όσο και ψυχολογικά, στη χαλάρωση και στην αντιμετώπιση του στρες. Η yoga είναι μια μορφή άσκησης που ενδείκνυται στην εγκυμοσύνη. Βοηθά την έγκυο να ελέγξει το στρες της και μαθαίνει να αναπνέει καλύτερα. Ωστόσο, οι ασκήσεις θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες και η γυναίκα θα πρέπει να συμβουλευθεί πρώτα τον γυναικολόγο της. ||

Με τη γυναίκα σήμερα να μοιράζεται μεταξύ εργασίας και σπιτιού, προσπαθώντας να ανταποκριθεί σε πολλαπλούς ρόλους, η εγκυμοσύνη πολλές φορές δεν είναι προγραμματισμένη, αλλά κάτι που προκύπτει, χωρίς η γυναίκα να είναι προετοιμασμένη, σωματικά ή ψυχολογικά



Αθανασία Τσαλίκη, MD
Γυναικολόγος – Μαιευτήρας
The Brooklyn Hospital Center
 Μαιευτήριο PEA
 Πέτρου Ράλλη 236, τηλ. 2104969389

