

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ MD, PhD
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ – ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ
ΑΝ.ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ

Μεγάλη προσοχή στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης γιατί ο κίνδυνος αποβολών σε αυτό το συγκεκριμένο διάστημα είναι πολύ μεγάλος. Εάν ακούσετε μία φορά καρδιακή λειτουργία στατιστικά και μόνο 90% η εγκυμοσύνη θα εξελιχθεί ομαλώς. Εάν ακουστεί και δεύτερη φορά στο υπερηχογράφημα καρδιακή λειτουργία, 95% η εγκυμοσύνη θα εξελιχθεί πάλι ομαλώς. Εάν η εγκυμονούσα περάσει επιτυχώς το πρώτο τρίμηνο 99% θα γεννήσει.

Μεγάλη προσοχή το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σε αποφυγή:

- 1. Άρσης βάρους** (αποφυγή άρσης βάρους γιατί ο κίνδυνος αποβολής η αποκόλλησης είναι μεγάλος) .
- 2. Δυσκοιλιότητας** (η καθημερινή χρήση, ειδικά το βράδυ ακτινιδίων –σύκων –δαμάσκηνων βοηθά την αποφυγή δυσκοιλιότητας έτσι ώστε η εγκυμονούσα να «μην ζορίζεται» κατά την ώρα της τουαλέτας. Να ληφθεί υποψιν ότι η εγκυμονούσα γεννάει και εξωθεί στο τελευταίο στάδιο του τοκετού όπως όταν πάει στην τουαλέτα,γι αυτό πολλές φορές συμβαίνουν ανεπιθύμητα συμβάντα κατά την ώρα της κένωσης ειδικά όταν η κένωση δεν γίνεται επιτυχώς ή υπάρχει δυσκολία σε αυτήν.) Αν τα φυτικά σκευάσματα δεν αποδώσουν πρέπει η εγκυμονούσα να χρησιμοποιεί μία κουταλιά γάλα μαγνησίας η Nuyol καθημερινώς μέχρι να γεννήσει. Το γάλα μαγνησίας είναι ένα φαρμακευτικό σκευάσμα το οποίο αποδίδει ναι μεν αργά ,μετά από 3-4 μέρες , βάζει όμως τις συνήθειες του εντέρου σε ομαλή κένωση χωρίς κόπο. Συνιστάται δε η χρησιμοποίηση προβιοτικού Prodilac restore (frezyderm) κάθε βράδυ για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας της εγκύου ή Pro 12 (lr health & beauty)μια κάψουλα την ημέρα. Το Pro 12 διαθέτει διπλή μικροκάψουλα που δρά στο έντερο πολύ πιο αποτελεσματικά. Σε δύσκολες περιπτώσεις δε συνιστάται οι 2 κάψουλες ημερησίως μέχρι το πέρας της εγκυμοσύνης.(για προνομιακές παραγγελίες τηλ.6976809715).Εναλλακτικά LACTO TUNE FIBER (1 φακελάκι μέρα παρά μέρα για όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης)
- 3. Βήχα –Φτάρνισμα με άτσαλο τρόπο.** Πολλές φορές όταν η εγκυμονούσα βήχει η φταρνιστεί με τράνταγμα αμέσως πόνοι κοιλιακοί εμφανίζονται περί τη μήτρα . Γι αυτό λοιπόν θα ήταν σκόπιμο κάθε φορά που η εγκυμονούσα βήχει ή φταρνίζεται, ιδιαίτερα δυνατά να συγκρατεί με τα χέρια της ανοιχτά την κοιλιακή χώρα.
- 4. Αποφυγή επαφών .** Οι επαφές ιδιαίτερα το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σε ορισμένες περιπτώσεις προκαλούν κολπική αιμόρροια , γι αυτό και συνιστούμε στην έγκυο ιδιαίτερα στο πρώτο τρίμηνο να της αποφύγει. Από το πρώτο τρίμηνο και μετά μέχρι την 32η-33η εβδομάδα οι επαφές επιτρέπονται φτάνει η εγκυμονούσα να μην νιώθει πόνο ή ιδιαίτερο τράνταγμα στην κοιλιά.
- 5. Καταπόνηση .** Ιδιαίτερα στο πρώτο τρίμηνο η εγκυμονούσα δεν πρέπει να κουράζεται γιατί η κόπωση άσχετα αν επιφέρει κοιλιακά άλγη ή αιμόρροια δεν συνιστάται.



Διατροφή

Για το φαγητό επειδή έχει σχέση με το προφίλ του μωρού το οποίο θα έρθει στη ζωή και με την αλλαγή του σώματος της εγκύου πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή. Όπως όταν χτίζεται ένα καινούριο σπίτι επιζητούμε πάντα τα καλύτερα υλικά έτσι και η εγκυμονούσα μέσω της τροφής που παίρνει πρέπει να προσδίδει στο έμβryo τα συστατικά που χρειάζονται. Τα αναγκαία κιλα που πρέπει να παρει η εγκυος είναι 9 με 13. Πανω απο 15 κιλα είναι πλεον κυηση υψηλου κινδυνου.

Τα συστατικά που χρειάζεται να δίνει η εγκυμονούσα στο έμβryo είναι:

ο σίδηρος ο οποίος στην αρχή της εγκυμοσύνης είναι απαραίτητος για την αιμοποίηση του μωρού, **το ασβέστιο** ιδιαίτερα από το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης γιατί χρησιμοποιείται για την οστεογεννητική ικανότητα του μωρού,

το μαγνήσιο ιδιαίτερα από το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης γιατί περικόπτει της πρόωρες συστολές και μειώνει το ποσοστό πρόωρου τοκετού.

Φυλλικο οξύ που βοηθάει να αποφεύγει η έγκυος βλάβες νωτιαίου μυελού και μελλοντική επιβάρυνση σε νοσήματα θυμικού και σκλήρυνση κατά πλάκα

Τα φαγητά της εγκύου πρέπει να είναι φαγητά μαγειρευτά, με συστατικά και ποιότητα που είναι γνωστή στην έγκυο έτσι ώστε να αποφύγουμε γαστρεντερίτιδες –δηλητηριάσεις.

Απαγορεύονται τα πλαστικά φαγητά, φαγητά που περιέχουν ουσίες που δεν ξέρουμε και μπορούν να προκαλέσουν γενικά κακό στο έμβryo. Πρέπει να αποφεύγονται αναψοκτικά, καρυκεύματα και τσιγάρο.

Το τσιγάρο δε προσδίδει αύξηση του περιγεννητικού κινδύνου και είναι συνδεδεμένο με μικρά σε βάρος μωρά. Πρέπει η εγκυμονούσα να αποφεύγει τις υπερβολές σε ζάχαρη και αλάτι. Η ζάχαρη και το αλάτι την συνδέουν με τους δυο μεγάλους εχθρούς της εγκυμοσύνης που είναι ο σακχαρώδης διαβήτης της εγκυμοσύνης (γι αυτό γίνεται ειδική εξέταση φόρτισης γλυκόζης) και υπέρτασης –προεκλαμψίας εγκυμοσύνης που είναι και οι δύο ιδιαίτερα επικίνδυνες για την ομαλή υγεία μωρού και μαμάς. Αποφεύγουμε γλυκά, τούρτες, παγωτά κ.τ.λ. Η καλή διατροφή της εγκύου προσδίδει στο έμβryo καλή γεννητική τάση και σχετίζεται με υψηλό IQ (ΑΥΞΗΜΕΝΟ αριθμό εγκεφαλικών κύτταρων), λιγότερες νεογνικές λοιμώξεις, λιγότερες προσβολές σε επεισόδια κωλικών, αυξημένη μαθησιακή τάση, τάση για ενασχόληση με επαγγέλματα πνεύματος και όχι χειρονακτικά, τάση για δημιουργία καλής ποιότητας εργασίας και οικογένειας, τάση για να φύγει αργά από τη οικογένεια κλπ



Περιποίηση κορμιού

Η περιποίηση του κορμιού της εγκύου περιλαμβάνει δύο κυρίως θέματα:

A. Περιποίηση του κορμιού για αποφυγή ραγάδων: Η έγκυος πρέπει να χρησιμοποιεί καθημερινά βαζελίνη για επάλειψη του κορμιού της από την κάτω σιαγόνα μέχρι τα γόνατα έτσι ώστε το κορμί να ελαστικοποιηθεί και να αποφεύγονται οι άσχημες εμφανισιακά ραγάδες. **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ** επειδή πολλές γυναίκες δεν αντέχουν τη βαζελίνη, **σύσταση για την κρέμα ALOE VERA Propolis και ALOE VERA Balm Body της LR** (για προνομιακές παραγγελίες τηλ. 6976809715) ή αλοιφή από κερί, ή η **χρησιμοποίηση από το 2^ο τρίμηνο κήσης Prevestria Cream (Frezyderm)**

Χρησιμοποίηση αλατόνερου για επάλειψη της θηλής:

Καθημερινώς μετά την επάλειψη με βαζελίνη η εγκυμονούσα πρέπει να τοποθετεί 2 κουταλιές αλάτι μέσα σε ένα ποτήρι νερό και με ένα βαμβάκι να επαλείφει τις θηλές, έτσι ώστε η θηλή να αποκτήσει το πρώτο χαρακτηριστικό που χρειάζεται η λεχωίδα για να θηλάσει που είναι η σκληρή θηλή (αυτό γίνεται μέχρι την τριακοστή εβδομάδα) ή η χρησιμοποίηση απ' αρχής της κρέμας Nipple Care Emolient (Freyzderm) για την προετοιμασία της θηλής. Από την τριακοστή εβδομάδα και μετά, μετά την χρήση αλατόνερου πρέπει να ακολουθεί τσίμπημα της θηλής προς τα εκτός έτσι ώστε η θηλή να αποκτήσει το δεύτερο χαρακτηριστικό για καλό θηλασμό που είναι η εξέχουσα θηλή.

Να ληφθεί υπόψιν ότι ο θηλασμός έχει κάποιες προϋποθέσεις :

- 1. η λεχωίδα να θέλει να θηλάσει, πολλές γυναίκες που δεν θέλουν να θηλάσουν όσο και να πιεστούν δεν θηλάζουν.**
- 2. να μπορεί να θηλάσει, γιατί πολλές γυναίκες εργαζόμενες μετά από 20 μέρες επιστρέφουν στη δουλειά και έτσι ο θηλασμός γίνεται προβληματικός .**
- 3. να έχει γίνει καλή προετοιμασία της θηλής, βαζελίνη σε όλο το κορμί και στο στήθος, αλατόνερο στη θηλή και από την 30η εβδομάδα τράβηγμα της θηλής προς τα έξω**
- 4. μετά την γέννα καθημερινώς ένα γεύμα της λεχωίδας να περιλαμβάνει σούπα, για να υπάρχουν τα απαιτούμενα υγρά για την παραγωγή του γάλακτος του θηλασμού.**

Γ. Σε περίπτωση αιμορροϊδοπάθειας καθημερινή χρήση αντιστοίχων κρεμών από φαρμακείο ή ALOE VERA Ενυδατικό Συμπυκνωμένο Gel της LR(για προνομιακές παραγγελίες τηλ.6976809715) και καθημερινές κενώσεις βοηθούν υπερβολικά (π.χ. proctosynalar).

Η ζώνη οδηγήσεως επιβάλλεται να χρησιμοποιείται αρκεί τα λουριά της να μη πιέζουν τη κοιλιά, να περνάνε δηλαδή πάνω και κάτω από τη κοιλιά.

Ο προγεννητικός έλεγχος : υπέρηχοι κήσεως – εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου (αυχενική διαφάνεια – Β επιπέδου υπερηχός -DOPPLER μητριάτων-καρδιοτοκογραφημα) καλύπτουν ένα μεγάλο μέρος ανατομικών και χρωμοσωμιακών ανωμαλιών του εμβρύου αλλά δυστυχώς δεν φαίνονται και δεν αναγνωρίζονται όλα. Υπερηχογραφικά δεν είναι δυνατόν να αποκλεισθεί η πιθανότητα χρωμοσωμιακής ανωμαλίας καθώς και όλων των συγγενών ανωμαλιών. Σύμφωνα με πανευρωπαϊκή μελέτη, η υπερηχογραφική δυνατότητα ανιχνεύσεως σοβαρών συγγενών ανωμαλιών ανέρχεται στο 73,7 % ενώ των ελαφρών συγγενών ανωμαλιών στο 45,8 %. Μια γυναίκα κάτω από τριανταπέντε με εξετάσεις υπερήχων – προγεννητικού ελέγχου – αίματος καλύπτει απλά λίγο παραπάνω τα ποσοστά αυτά. Εάν ο έλεγχος σε μια γυναίκα κάτω των 35 είναι αρνητικός, μπορεί να κάνει αμνιοπαρακέντηση μόνο εάν θέλει για ίδιους λόγους, όχι όμως για ιατρικούς λόγους. Μια γυναίκα με ιστορικό οικογενειακών χρωμοσωμιακών ανωμαλιών ή άνω των 35 πρέπει να έχει κατά νου ότι υπάρχει ισχυρή ένδειξη – αναγκαιότητα για αμνιοπαρακέντηση. Βέβαια η εξέταση του αμνιακού υγρού με αμνιοπαρακέντηση σαν επεμβατική μέθοδος έχει δυστυχώς κίνδυνο αποβολών. Η τελική απόφαση για τα ζευγάρια άνω των 35 βέβαια, παρά τις παρενέργειες του ιατρού, ανήκει στους γονείς ειδικά όταν ο φόβος αποβολής είναι μεγάλος. Με την εξέταση του αμνιακού υγρού ελέγχεται ο καρυότυπος του μωρού, όχι όμως γονιδιακά νοσήματα, ή μεταβολικά νοσήματα.



Πολύτιμες Συμβουλές

«Μη βγάζεις φωτοτυπίες», «μην στέκεσαι κοντά στο φούρνο μικροκυμάτων», «μην κάνεις σεξ», «μην πίνεις», «μην καπνίζεις»... Από τη μέρα που διαπιστώσατε πως είστε έγκυος έχετε ακούσει τόσα πολλά που νομίζετε ότι –για σιγουριά- θα ήταν ίσως καλύτερο να μείνετε σε καραντίνα ή υπό στενή ιατρική παρακολούθηση για τους επόμενους εννέα μήνες. *Ηρεμήστε. Μπορείτε κάλλιστα να συνεχίσετε τη ζωή σας κανονικά. Απλώς, θα πρέπει να προσέξετε να μην υποπέσετε στα ακόλουθα επτά... αμαρτήματα που προμηνύουν κινδύνους για εσάς και το μωρό σας.*

- **Κάπνισμα**

Γιατί είναι κακό για μένα; Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερα από 4.000 βλαβερά για την υγεία χημικά στοιχεία και αυξάνει τις πιθανότητες να εμφανιστεί καρδιοπάθεια ή καρκίνος.

Γιατί είναι κακό για το μωρό; Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκαλεί στένωση των αγγείων, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο την ποσότητα του οξυγόνου που φτάνει στον πλακούντα, γεγονός που με τη σειρά του αυξάνει τις πιθανότητες να μην τρέφεται σωστά το έμβryo. Έρευνα της αμερικάνικης Δράσης για το Κάπνισμα και την Υγεία (Action on Smoking and Health) έχει δείξει ότι τα μωρά που η μητέρα τους είναι καπνίστρια ζυγίζουν κατά μέσο όρο 200 γραμμάρια λιγότερο από εκείνα που έχουν μητέρες που δεν καπνίζουν. Τα λιποβαρή βρέφη είναι πιο επιρρεπή σε ασθένειες και λοιμώξεις.

Τι συνιστάται; Να σταματήσετε το κάπνισμα όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Τι άλλο πρέπει να προσέξω; Παρόμοιες συνέπειες έχει και το παθητικό κάπνισμα, γι' αυτό αποφύγετε χώρους με πολύ καπνό.

- **Αλκοόλ**

Γιατί είναι κακό για μένα; Ένα ποτηράκι κρασί ή άλλο αλκοολούχο ποτό κάθε τόσο δεν πρόκειται να έχει συνέπειες για την υγεία σας, ανεξάρτητα από το εάν περιμένετε παιδί ή όχι.



Γιατί είναι κακό για το μωρό; Το αλκοόλ, σε οποιαδήποτε φάση της κύησης κι αν βρίσκεστε διαπερνά τον πλακούντα και είναι πιθανό να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου. Η κατάχρηση (δηλαδή λήψη ποσότητας άνω των 42 γραμμαρίων καθαρού οινοπνεύματος ημερησίως, που αντιστοιχεί περίπου σε τέσσερα ποτήρια κρασί ή μπίρα) ενδέχεται να οδηγήσει στη γέννηση ενός μωρού με μικρό βάρος ή και στο Εμβρυϊκό Αλκοολικό Σύνδρομο (Fetal Alcohol Syndrome – FAS) που προκαλεί λειτουργικές και ανατομικές ανωμαλίες διαφόρων συστημάτων του εμβρύου με αποτέλεσμα να έχει προβλήματα όρασης, ακοής ή και κατανόησης.

Τι συνιστάται; Οι γιατροί προτείνουν στις εγκύους να αποφεύγουν εντελώς το αλκοόλ κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και στη συνέχεια να πίνουν ένα ποτηράκι κρασί –εάν τους είναι απαραίτητο.

Τι άλλο πρέπει να προσέξω; Εκτός από το αλκοόλ και πολλές από τις ουσίες που περιέχονται στα φάρμακα μπορούν να διαπεράσουν τον πλακούντα και να μουν στο αίμα του εμβρύου. Γι' αυτό *πριν καταφύγετε σε οποιοδήποτε φαρμακευτικό σκεύασμα –ακόμα κι αυτά που μπορείτε να προμηθευτείτε χωρίς ιατρική συνταγή- είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε το γυναικολόγο σας.*

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Συνίσταται ιδιαίτερος η χρήση βιταμινών **MULTI MAMA** (μία την ημέρα με άφθονο νερό πριν το μεσημεριανό φαγητό). Μεταφέρει στην έγκυο θρεπτικές ουσίες που είναι δύσκολο να προσλάβει με την τροφή της. Τηλ. παραγγελίας: 6988854148

- **Καφές**

Γιατί είναι κακό για μένα; Στην περίπτωση που υποφέρετε από καούρες –μια από τις πιο συνηθισμένες ενοχλήσεις της εγκυμοσύνης- η κατανάλωση καφέ είναι πιθανό να επιδεινώσει την κατάσταση, επειδή αυξάνει την παραγωγή οξέων στο στομάχι. Παράλληλα, ενδέχεται να προκαλέσει ταχυπαλμία.

Γιατί είναι κακό για το παιδί; Αν και η καφεΐνη εισέρχεται στον πλακούντα, δεν έχει διαπιστωθεί ότι είναι βλαβερή για το έμβρυο, εφόσον βέβαια καταναλώνεται σε μικρές δόσεις. Ωστόσο, πρόσφατη έρευνα του πανεπιστημίου του Άαρχους στη Δανία έδειξε ότι η κατανάλωση οχτώ φλιτζανιών και πάνω την ημέρα, μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε αποβολή.

Τι συνιστάται; Να μην το παρακάνετε. Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Ενημέρωσης για τα Τρόφιμα (EUFIC, www.eufic.org) συνιστά όχι περισσότερα από 300 mg καφεΐνης την ημέρα, ποσότητα που περιέχεται σε δύο-τρία φλιτζάνια καφέ.

Τι άλλο να προσέξω; Εκτός από τον καφέ και το μαύρο τσάι, καφεΐνη περιέχουν επίσης τα αναψυκτικά τύπου κόλα, κάποια «ενεργειακά ποτά» και το πράσινο τσάι.

- **Μαλακά και μπλε τυριά**

Γιατί είναι κακό για μένα; Οι έγκυες είναι καλό να αποφεύγουν να τρώνε μαλακά και με μούχλα τυριά, όπως το Μπρι ή το Καμαμπέρ αλλά και αυτά που έχουν γαλάζιες γραμμές, όπως το Danish blue ή το στίλτον, λόγω της ενδεχόμενης παρουσίας βακτήρια όπως η λιστέρια.

Γιατί είναι κακό για το μωρό; Η λιστερίωση – όπως ονομάζεται η προσβολή από λιστέρια- μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή, ακόμα και θάνατο του εμβρύου, κάτι που όμως είναι εξαιρετικά σπάνιο.

Τι συνιστάται; Αν δεν μπορείτε να αποφύγετε εντελώς την κατανάλωση αυτών των τυριών, τουλάχιστον φροντίστε να τα τρώτε μαγειρεμένα, αφού οι υψηλές θερμοκρασίες καταστρέφουν τα βακτήρια.



Τι άλλο να προσέξω; Το βακτήριο λιστέρια ενδέχεται επίσης να υπάρχει σε μαλακά μη παστεριωμένα τυριά, σε έτοιμες σαλάτες που περιέχουν μαγιονέζα ή στο παγωτό μηχανής.

- **Απλτα λαχανικά και φρούτα**

Γιατί είναι κακό για μένα; Το χόμα που υπάρχει στην επιφάνεια φρούτων και λαχανικών τα οποία δεν έχουν πλυθεί με προσοχή μπορεί να προκαλέσει τοξοπλάσμωση, μια λοίμωξη η οποία οφείλεται σε παράσιτο.

Γιατί είναι κακό για το μωρό; Η τοξοπλάσμωση μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή ή στη γέννηση παιδιού με προβλήματα στην ανάπτυξη, αλλά και με υδροκεφαλία, επιληψία ή κώφωση..

Τι συνιστάται; Να πλένετε πολύ προσεχτικά όλα τα νωπά φρούτα και λαχανικά που καταναλώνετε.

Τι άλλο πρέπει να προσέξω; Η τοξοπλάσμωση μπορεί επίσης να μεταδοθεί από άμμο γάτας, χόμα, κατανάλωση ωμού ή λίγο ψημένου κρέατος και μη παστεριωμένου αγελαδινού γάλακτος ή τυριού.

- **Λιπαρά ψάρια**

Γιατί είναι κακό για μένα; Για να είμαστε ειλικρινείς, δεν είναι καθόλου κακό. Κάθε άλλο. Η κατανάλωση λιπαρών ψαριών όπως τόνος, σκουμπρί, σαρδέλες ή πέστροφα είναι απαραίτητη για την υγεία σας και την πνευματική ανάπτυξη του παιδιού σας.

Γιατί είναι κακό για το μωρό; Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν υδράργυρο, ο οποίος σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του νευρικού του συστήματος.



Τι συνιστάται; Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα (EUFIC), οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες είναι καλό να αποφεύγουν την κατανάλωση μεγάλων αρπακτικών ψαριών (όπως ο ξιφίας ή ο καρχαρίας), καθώς αυτά περιέχουν μεγάλες ποσότητες υδραργύρου.

- **Ωμά ή λίγο μαγειρεμένα αβγά**

Γιατί είναι κακό για μένα; Η σαλμονέλα -ένα βακτήριο που προκαλεί ενός είδους τροφική δηλητηρίαση (με συμπτώματα όπως ναυτία, εμετούς και διάρροια)- βρίσκεται στα ωμά αβγά ή στα αβγά που δεν έχουν μαγειρευτεί καλά.

Γιατί είναι κακό για το μωρό; Η σαλμονέλα είναι σχεδόν απίθανο να βλάψει το έμβρυο, αλλά μπορεί να προκαλέσει πόνο στην κοιλιά και αφυδάτωση της γυναίκας, γεγονός που δεν είναι ό,τι πιο ευχάριστο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τι άλλο πρέπει να προσέξω; Η κατανάλωση θαλασσινών (ωμών ή μαγειρεμένων) ενέχει επίσης τον κίνδυνο δηλητηρίασης. Επίσης όλα τα κρέατα και τα πουλερικά πρέπει να τρώγονται καλοψημένα.



ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΝΒΟΛΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Είδος εμβολίου	Εγκυμοσύνη ΝΑΙ/ΟΧΙ, χρονικό διάστημα
Γρίπη	ΝΑΙ- ανεξάρτητα ηλικίας κύησης
Κοκκύτης	ΝΑΙ- 27 έως 36 εβδομάδες
Ηπατίτιδα Α, Β	ΝΑΙ- σε έγκυες αυξημένου κινδύνου
Πνευμονιόκοκκος, Μηνιγγιτιδόκοκκος	ΝΑΙ- σε έγκυες αυξημένου κινδύνου
HPV	ΟΧΙ
MMR	ΟΧΙ
BCG	ΟΧΙ
Ανεμειλογιά	ΟΧΙ
Έρπητας ζωστήρας	ΟΧΙ

Extra tips

- ΒΟΗΘΗΜΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ: ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΝΤΛΗΣΗΣ ΓΑΛΑΤΟΣ – ΘΗΛΑΣΤΡΟ SWING (MEDELA)



Κατά τη διάρκεια της λοχείας για τη στήριξη της νέας μαμάς στο δύσκολο ρόλο της πλέον για το θηλασμό και την καθημερινότητα της να παίρνει μία κάψουλα μεσημέρι **Pregnacare breast-feeding** και ένα απόγευμα **Pregnacare new-mum**

Pregnacare
breast-feeding

Pregnacare
new mum

- **Να παίρνετε φολικό οξύ.** Οι γυναικολόγοι συνιστούν την πρόσληψη 0,4 mg φολικού οξέους (σε μορφή συμπληρώματος) από τότε που η γυναίκα ξεκινά να προγραμματίζει την εγκυμοσύνη της και τις πρώτες δώδεκα εβδομάδες της κύησης –όταν αναπτύσσεται η σπονδυλική στήλη του εμβρύου.
- **Να τρώτε υγιεινά.** Η πρωτεΐνη (κρέας, αβγά, τυρί), τα Ω3 λιπαρά οξέα (ψάρια) είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του μωρού σας.
- **Ακολουθήστε ένα ήπιο πρόγραμμα άσκησης.** Η γυμναστική τονώνει το μυϊκό σας σύστημα, γεγονός που θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε σύντομα στην παλιά σας σιλουέτα μετά τη γέννα, ενώ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ανακουφίζει από πόνους στην πλάτη και πρηξίματα.
- **Ξεκουραστείτε αρκετά.** Ξαπλώστε όποτε νιώθετε την ανάγκη ή έστω κάντε ένα διάλειμμα από τις δραστηριότητες της καθημερινότητάς σας για να ξεκουραστείτε και να χαλαρώσετε.
- **Αποφύγετε το στρες.** Ακόμα και για τον πιο ήρεμο άνθρωπο του κόσμου, και μόνο η είδηση μιας εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει αρκετό άγχος. Δοκιμάστε να κάνετε γιόγκα ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα σας χαλαρώνει.
- **Μην αμελείτε τα ραντεβού με το γυναικολόγο σας.** Ο προγεννητικός έλεγχος θα σας δώσει τη σιγουριά ότι όλα πηγαίνουν καλά με το μωρό σας, ενώ ακόμα κι αν υπάρξει κάποιο πρόβλημα, θα είναι πιο εύκολο να λυθεί εάν εντοπιστεί όσο είναι ακόμα νωρίς.
- **ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΡΥΩΣΕΤΕ, ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ, ΒΗΧΑ, ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΗΤΕ ΕΝΑ ΠΑΘΟΛΟΓΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΕ ΕΓΚΥΟΥΣ. ΚΑΛΕΣΤΕ Κος ΣΟΦΟΥΛΗΣ ΝΙΚΟΣ 6944414808, ή Κος ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ 6974441118 ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΟΤΙ ΣΑΣ ΠΟΥΝΕ.**
- **ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ (ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΟΠΑΘΕΙΑ, ΚΟΛΙΚΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ) ΚΑΛΕΣΤΕ Κος ΔΑΥΙΔΗΣ 6977502023, ΙΜΒΡΟΣ 6977572423, ΑΓΑΛΙΑΝΟΣ 6932399731.**
- **ΣΕ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ) ΚΑΛΕΣΤΕ ΟΥΡΟΛΟΓΟ Κος ΓΑΛΑΝΑΚΗΣ 6974663438 ή Κος ΜΠΟΡΟΥΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ 6977491090**
- **ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΩΡΑ ΘΕΜΑΤΑ (ΑΝΟΙΓΜΑ ΜΥΤΗΣ, ΑΙΜΟΡΡΟΙΑ ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΥΤΗΣ ΚΑΙ) ΚΑΛΕΣΤΕ Κος ΣΟΥΛΑΝΤΙΚΑΣ 6937204200, Κος ΤΣΟΥΚΑΡΕΛΗΣ 6977269779.**
- **ΓΙΑ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΠΟΝΟΙ ΜΕΣΗΣ, ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ) ΚΑΛΕΣΤΕ Κος ΤΣΙΩΡΟΣ 6974208468**
- **ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ: ΒΛΑΣΣΗ ΧΑΡΑ 6972732128 (ΧΟΛΑΡΓΟΣ) /Κα ΔΙΑΛΕΚΤΑΤΟΥ ΡΑΝΙΑ 6944871498 (ΠΕΙΡΑΙΑΣ) Κος ΚΟΥΡΑΚΟΥΛΟΓΛΟΥ ΑΝΤΩΝΗΣ 6974795305 (ΠΕΙΡΑΙΑΣ) ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ (ΣΠΥΡΑΚΙΑ, ΕΝΤΟΝΗ ΦΑΓΟΥΡΑ, ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ) ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ Κο ΨΑΡΡΟ 6945214140**

ΦΑΡΜΑΚΑ: Τα φάρμακα που μπορεί να χρησιμοποιηεί η έγκυος είναι συγκεκριμένα:
ANTIBIΩΣH: CECLOR 500mg tabs , AMOXILL 500mg, AUGMENTIN 625mg , PROCEF 500mg , ZINADOL 500mg.

ΑΝΑΛΓΗΣΙΑ -ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ :SPASMOAPOTEL TABLS, VOLTAREN SUPPS,PONSTAN TABLS,DEPON TABLS .

ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ DEXARHINA SPRAY,RONAL,ZIRTEC(ΣΕ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ).

Δερματολογικά φάρμακα όπως fenistil,fenergan,fucidin-fucicort μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΝΕΝΟΗΣΕΩΣ ΜΕ ΤΟ ΙΑΤΡΟ .

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ: Τα δόντια της εγκύου πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση γιατί μικρόβια από τη στοματική κοιλότητα μπορούν να κάνουν πυρετούς, αποστήματα και να επηρεάσουν τη καλή πορεία της εγκυμοσύνης και το έμβρυο **Οι οδοντιατρικές εργασίες πρέπει να μην καθυστερούν, απλά να χρησιμοποιηθούν:**

*** ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΛΓΗΣΙΑ :** μόνο ΞΥΛΟΚΑΙΝΗ χωρίς ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ

****ΑΝΤΙΒΙΩΣΗ:** CECLOR ,AMOXILL, AUGMENTIN,PROCEF.

*****ΑΝΑΛΓΗΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ :** SPASMOAPOTEL TABLS, VOLTAREN SUPPS,PONSTAN TABLS,DEPON TABLS



Τηλ. επειγόντων: ΙΑΤΡΟΣ 6932219200

ΤΗΛ. ΜΑΙΩΝ:

1) 6976552116

2) 6977500725

ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΤΕ ΜΗ ΜΑΣ ΚΑΛΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΜΕ ΑΠΟΚΡΥΨΗ. ΘΑ ΣΑΣ ΚΑΛΕΣΟΥΜΕ ΑΜΕΣΩΣ ΜΟΛΙΣ ΜΠΟΡΕΣΟΥΜΕ ΣΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΗΡΑΤΕ

**ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ
ΑΘΗΝΑ**

Τιμολέοντος Βάσσου 10 & Σούτσου, Πλατεία Μαβίλη

(Οπισθεν Αμερικάνικης Πρεσβείας)

Δευτέρα - Τετάρτη 18:00-21:00 με προσυνηννόηση και ραντεβού

Τηλέφωνα: 210 643 41 04 - 6932 219200

Ραντεβού: 6976 552116, 6977 500725

E-mail: mydoctor@npetrogiannis.gr

**ΙΑΤΡΕΙΟ ΝΙΚΑΙΑΣ
ΝΙΚΑΙΑ**

Ικονίου 150 & Λαοδικείας, Νίκαια

Τρίτη - Παρασκευή 18:00-21:00 με προσυνηννόηση και ραντεβού

Τηλέφωνα: 210 492 89 58 - 6932 219200

FAX: 210 492 89 58 (09:00 - 13:00 πρωί)

Ραντεβού: 6976 552116, 6977 500725

E-mail: mydoctor@npetrogiannis.gr