

Γενικές συμβουλές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η εγκυμοσύνη δεν είναι ασθένεια, αποτελεί όμως μία περίοδο σημαντικών αλλαγών και απαιτεί φροντίδα.

Η ομάδα του ιατρού βρίσκεται πάντα δίπλα σας για να σας συντροφεύσει σ' αυτό το μοναδικό ταξίδι και να αγκαλιάσει εξατομικευμένα κάθε σας ανάγκη.

Ακολουθώντας έξυπνες συμβουλές θα σας βοηθήσετε να βιώσετε την εγκυμοσύνη σας με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, σιγουριά και ασφάλεια.

Διατηρείστε μία ισορροπημένη διατροφή.

Η ισορροπημένη διατροφή στην εγκυμοσύνη είναι πολύ σημαντική. Πέρα από την αυξημένη ανάγκη για θρεπτικά συστατικά, η διατροφή είναι ένας ισχυρός σύμμαχος κατά των παθολογικών καταστάσεων που αφορούν την περίοδο της εγκυμοσύνης.

Οι κακές διατροφικές συνήθειες και η υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους μπορούν επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο διαβήτη κύησης, αύξηση αρτηριακής πίεσης και άλλα που δημιουργούν επιπλοκές τόσο στην εγκυμοσύνη όσο και στον τοκετό.

Η ισορροπημένη διατροφή μειώνει τις πιθανότητες ανάγκης συμπληρωμάτων.

Με απλά λόγια, η επιλογή υγιεινών, θρεπτικών τροφών θα συμβάλει στην εξασφάλιση της υγείας σας και του μωρού.

Πλένετε καλά τα λαχανικά σας και αποφύγετε ωμά ή μερικώς μαγειρεμένα κρέατα, ψάρια με υψηλή περιεκτικότητα σε υδράργυρο και μη παστεριωμένα τυριά και αλλαντικά.

Η λήψη φυλλικού οξέως (4mg ημερησίως) συνιστάται σε όλες τις έγκυες κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου.

Θυμηθείτε να πίνετε αρκετό νερό κάθε μέρα ώστε να διατηρείστε ενυδατωμένη επαρκώς.

Ζώνες ασφαλείας και αερόσακοι

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολλέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων οι έγκυες θα πρέπει να συνεχίσουν να φοράνε ζώνες ασφαλείας στο αυτοκίνητο και δεν πρέπει να απενεργοποιούν τους αερόσακους. Στα περισσότερα βρεφικά καταστήματα μπορείτε να βρείτε ειδική ζώνη εγκυμοσύνης.

Σωματικό βάρος

Μία αύξηση περίπου 300 θερμίδων την ημέρα βοηθάει να ικανοποιήσει τις βασικές μεταβολικές ανάγκες. Είναι προτιμότερο να παρακολουθείται η εξέλιξη του ΔΜΣ και όχι απλά του βάρους κατά τη διάρκεια της κύησης. Η υπερβολική αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της κύησης πρέπει να αποφεύγεται, δεν πρέπει όμως να συστήνεται ο περιορισμός της θερμιδικής πρόσληψης.

Σταμάτιος Δ. Στουρνάρας

MD, MSc μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος



Αλκοόλ, κάπνισμα και χρήση ουσιών εξάρτησης

Συνίσταται η διακοπή τους καθώς επηρεάζουν αρνητικά τόσο την υγεία της μητέρας όσο και του εμβρύου.

Άσκηση

Η άσκηση είναι πολύ σημαντικός παράγοντας. Το πρόγραμμα της άσκησης χρειάζεται να είναι εξατομικευμένο, εκτιμώντας διάφορους παράγοντες όπως το ιστορικό, το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, τυχόν προβλήματα της εγκυμοσύνης, τη διάθεση και την ψυχολογική κατάσταση.

Η άσκηση βοηθάει να διατηρηθεί το σώμα σε καλή φόρμα κατά την εγκυμοσύνη κι έτσι οι μύες, οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι θα μπορούν να σηκώσουν το βάρος ευκολότερα και χωρίς πόνους. Ακόμη βοηθάει στην αύξηση της αντοχής, στη δυσκοιλιότητα, στην ανακούφιση από τον πόνο στην πλάτη και τα πρηξίματα, καθώς και διατηρεί το βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα.

Η άσκηση συμβάλει στην αισθητή μείωση της εμφάνισης κραμπών, οιδήματος και φλεβίτιδας στα κάτω άκρα και απαλείφει το στρες, τη νευρικότητα και την μελαγχολία/κατάθλιψη της εγκυμοσύνης.

Ενδεικτικά κάποιες μορφές άσκησης είναι η γιόγκα, το pilates, η κολύμβηση, το καθημερινό περπάτημα, το ήπιο τρέξιμο...

Καφεΐνη

Η καφεΐνη είναι μια ουσία που μπορεί να περάσει τον πλακούντα και να φτάσει στο έμβρυο. Οι περισσότεροι διεθνείς οργανισμοί Υγείας έχουν βάλει σαν ασφαλές όριο τα 200 mg καφεΐνης την ημέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 1 κούπα καφέ.

Ωστόσο χρειάζεται να υπολογίζεις και την καφεΐνη που περιέχεται σε άλλα τρόφιμα και σκευάσματα όπως το τσάι, η σοκολάτα, τα ενεργειακά ποτά, η coca cola, τσίχλες, παγωτά και κάποια φάρμακα.

Στοματική υγεία

Η οδοντιατρική φροντίδα (πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία νόσων του στόματος) δεν πρέπει να αναβάλλεται λόγω εγκυμοσύνης.

Σεξουαλική υγεία

Σε ανεπίπλεκτες κυήσεις η σεξουαλική επαφή είναι ασφαλής. Η σεξουαλική υγεία είναι σημαντική για τη συνολική ευεξία της εγκύου.

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη

Σταμάτιος Δ. Στουρνάρας

MD. MSc μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος

