

Τι πρέπει να γνωρίζει η έγκυος γυναίκα τόσο από πρακτικής όσο και από ψυχολογικής πλευράς τους 9 μήνες της χαράς;



Από τον
Ηλία Ι. Χινιπά,
Μαιευτήρα – Γυναικολόγο,
Διδάκτορα Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Συνεργάτη ΓΑΙΑ

Μάθετε λοιπόν ότι είστε έγκυος. Αυτά τα νέα σας γεμίζουν χαρά, εσάς και τον σύντροφό σας. Χαρά, σιγή και άγχος. Σίγουρα σας κατακλύζουν απορίες για το πώς θα πραγματοποιήσετε αυτήν τη διαδρομή των 9 μηνών για να φέρετε στον κόσμο το νέο μέλος της οικογένειάς σας. Νιώθετε το σώμα σας να αλλιάζει και έχετε αγωνία για το τι είναι σωστό για σας και για το έμβρυο που κυοφορείτε.

Αρχικά πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι συνήθως η εγκυμοσύνη είναι μια όμορφη περιπέτεια που διαρκεί 40 εβδομάδες, την οποία μαζί με τον σύντροφό σας και σύμβουλο τον μαιευτήρα σας, θα πρέπει να την ζήσετε όσο πιο ευχάριστα γίνεται. Ακολουθώντας τις απλές οδηγίες που θα σας δώσει ο γιατρός σας και με

συστηματική παρακολούθηση, θα κάνετε αυτήν τη διαδρομή με απόλυτη ασφάλεια για σας και το μωρό σας.

Θα πρέπει αρχικά να κλείσετε ραντεβού με τον μαιευτήρα σας για την αρχική εξέταση, στις **6 με 8 εβδομάδες από την πρώτη μέρα της τελευταίας σας περιόδου**. Στην εξέταση αυτή συνήθως λαμβάνεται το λεπτομερές ιστορικό σας, προσδιορίζεται η πίεση και το βάρος σας, διαπιστώνεται κλινικά και με τη βοήθεια του υπερήχου η εγκυμοσύνη σας, η οποία και χρονολογείται με ακρίβεια, προκειμένου να προσδιοριστεί η πιθανή ημερομηνία του τοκετού σας. Στην εξέταση αυτή ο γιατρός σας θα συζητήσει μαζί σας τις εργαστηριακές εξετάσεις που πρέπει να γίνουν στα

πλίσια του προγεννητικού ελέγχου και θα λύσει τις όποιες απορίες σας.

Ο γιατρός σας πρέπει να σας βλέπει **μία φορά το μήνα**, όπου θα σας ζητά να έχετε μαζί σας **γενική εξέταση αίματος** και **ούρων** και ενδεχομένως κάποια άλλη εξέταση, αν υπάρχει ένδειξη. Μετά την **32η** εβδομάδα, θα πρέπει να σας βλέπει **κάθε 15 μέρες** και μετά την **38η** εβδομάδα, **μία φορά την εβδομάδα**.

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, θα πρέπει να γίνουν τρία βασικά υπερηχογραφήματα που είναι απολύτως απαραίτητα για την εκτίμηση της πορείας του εμβρύου σας: Η **αυχενική διαφάνεια** τον **3ο** μήνα, το **υπερηχογράφημα Β' επιπέδου** τον **5ο** μήνα και η **εξέταση Doppler** τον **8ο** μήνα.



Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι ο οργανισμός σας θα υποστεί μια σειρά αλλαγών που είναι απολύτως φυσιολογικές, ωστόσο γεννούν

πρωτόγνωρα για σας συμπτώματα τα οποία ενίοτε είναι ενοχλητικά. Γνωρίστε το σώμα σας. Συνειδητοποιήστε ότι τα συμπτώματα αυτά είναι φυσιολογικά και φυσικά προσωρινά. Ενδέχεται να αισθανθείτε ναυτία, υπνηλία και να κουράζεστε εύκολα, ιδιαίτερα τους τρεις πρώτους μήνες.

Μερικές φορές μια εγκυμοσύνη επιπλέκειται από κάποια χρόνια πάθηση που σας ταλαιπωρεί, όπως ο **σακχαρώδης διαβήτης** και η **υπέρταση**, ή νοσήματα από άλλα συστήματα, όπως το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το ουροποιητικό, το γαστρεντερικό, και άλλα. Δεν χρειάζεται

να ανησυχείτε. Απλά, η παρακολούθηση της εγκυμοσύνης σας πρέπει να γίνεται περισσότερο εντατικά και να ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού σας, προκειμένου να εξασφαλίσετε μία ασφαλή εγκυμοσύνη για σας και το μωρό σας. Μάθετε περισσότερα για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Γνωρίστε τα στάδια και τα ορόσημα αυτής της διαδρομής και κρατήστε ημερολόγιο. Ρωτήστε το γιατρό σας για ότι σας απασχολεί. Προετοιμασθείτε για τον τοκετό και το διάστημα της λοχείας που ακολουθεί.

Η εγκυμοσύνη, εκτός από χαρμόσυνο γεγονός, αποτελεί και μία περίοδο στη ζωή σας που χαρακτηρίζεται από έντονες μεταβολές στη διάθεσή σας. Ο οργανισμός σας πλημμυρίζει από ορμόνες που υπάρχουν για να υποστηρίξουν την εγκυμοσύνη σας,



Η αποφυγή του άγχους και των δυσάρεστων συναισθημάτων που μπορεί να σας πολιορκούν, είναι ευεργετική για την πορεία της εγκυμοσύνης και του τοκετού σας.

όμως αυτό, σε συνδυασμό με τα πρωτόγνωρα συμπτώματα που μπορεί να έχετε και με το ρόλο της νέας μητέρας που καλείστε να διαδραματίσετε, σας γεμίζει άγχος.

Η περίοδος αυτή μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αμφιβολίες και εντάσεις. Προσπαθήστε να είστε ήρεμη. Η αποφυγή του άγχους και των δυσάρεστων συναισθημάτων που μπορεί να σας πολιορκούν, είναι ευεργετική

για την πορεία της εγκυμοσύνης και του τοκετού σας. Συζητήστε με τον σύντροφό σας. Ζητήστε την υπομονή και κατανόησή του. Βρείτε στήριγμα σ' αυτόν και στους οικείους σας.

Συγχαρητήρια λοιπόν για την εγκυμοσύνη σας. Σε λίγο καιρό θα παίξετε τον σημαντικότερο ρόλο της ζωής σας, αυτόν της μητέρας. **Βιώστε αυτήν την όμορφη περιπέτεια των 9 μηνών με χαρά, υπερηφάνεια και χαμόγελο.** Νιώστε τη διαδρομή σε κάθε στάδιο. Εμπιστευτείτε τον γιατρό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες του για μια ευχάριστη και ασφαλή εγκυμοσύνη για σας και το μωρό σας. ♦