



FAQ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝΤΑΥΓΕΙΕΣ; ΣΕΞ; ΠΟΣΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ; ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΗ ΓΑΤΑ ΜΟΥ; ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΤΡΕΠΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΤΕΦΑΝΟ ΧΑΝΔΑΚΑ *

Εαφνικά τα πιο απλά πράγματα στη ζωή, όπως ο πρωινός καφές, το βραδινό κοκτέιλ ή το ραντεβού στο κομμωτήριο, χρειάζονται αναθεώρηση. Ειδικά στην αρχή της εγκυμοσύνης, πολλές γυναίκες έχουν ένα βουνό απορίες σχετικά με την κατανάλωση τροφών και ποτών ή τη συμβίωση με κατοικίδια ζώα. Το σωστό είναι να μη ζητάτε πληροφορίες από συγγενείς και φίλους αλλά μόνο από το γυναικολόγο σας.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΗΝ ΚΑΦΕΪΝΗ;

Καλό θα είναι να ελαττώσετε την ποσότητα του καφέ που πίνετε καθημερινά, αλλά δεν χρειάζεται να τον κόψετε εντελώς. Φροντίστε να μην καταναλώνετε περισσότερο από 300 mg καφεΐνης τη μέρα, διότι τα υψηλά επίπεδα καφεΐνης μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλό βάρος του μωρού, ακόμα και σε αποβολή. Να θυμάστε ότι 300 mg καφεΐνης ισοδυναμούν περίπου με 3 κούπες στιγμιαίο καφέ ή 4 φλιτζάνια στιγμιαίο καφέ ή 3 φλιτζάνια καφέ φίλτρου ή 6 φλι-

τζάνια τσάι ή 8 κουτιά κόκα κόλα ή 4 κουτιά δυναμωτικό ποτό ενέργειας ή 8 σοκολάτες βάρους 50 gr καθεμία. Επίσης η καφεΐνη περιλαμβάνεται σε ορισμένα φάρμακα για το κρύωμα και το συνάχι. Μην ξεχνάτε να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας πριν πάρετε οποιοδήποτε φάρμακο.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι η ελαφριά και περιστασιακή κατανάλωση αλκοόλ κατά την εγκυμοσύνη βλάπτει το μωρό. Ωστόσο υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η συχνή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ανάπτυξη του. Για να είστε σίγουρες, κόψτε εντελώς το αλκοόλ ή περιορίστε το στις 2 μονάδες, μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Μία μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με ½ ποτήρι κανονική μπίρα ή 25 ml, δηλαδή μία μεζούρα, αλκοολούχο ποτό (ουίσκι, τζιν, βότκα κλπ.) ή 1 μικρό ποτήρι κρασί ή 1 μικρό ποτήρι λικέρ.

ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΒΑΦΩ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΟΥ;

Ιδανικά δεν θα πρέπει να βάφετε τα μαλλιά σας, τουλάχιστον τις πρώτες 12 εβδομάδες της εγκυμοσύνης που γίνεται η οργανογένεση του εμβρύου. Σταδιακά, και μετά την 20ή εβδομάδα, μπορείτε να κάνετε ανταύγειες και χρήση μη χημικών βαφών.

ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Όταν καπνίζετε, το μονοξειδίο του άνθρακα και άλλα δηλητηριώδη αέρια εισέρχονται στους πνεύμονές σας. Αυτό σημαίνει ότι το μωρό σας παίρνει λιγότερο οξυγόνο και δεν μπορεί να μεγαλώσει σωστά και ότι η νικοτίνη κάνει την καρδιά του να χτυπάει πιο γρήγορα. Εισπνέοντας τον καπνό άλλων αυξάνονται οι πιθανότητες το μωρό σας να πάσχει από κρίσεις άσθματος, παθήσεις του θώρακος, βήχα και κρύωμα και να χρειαστεί να εισαχθεί στο νοσοκομείο. Επίσης μπορεί να γεννηθεί νωρίτερα και με μικρότερο βάρος.

Αν κόψετε το κάπνισμα τώρα, αυξάνονται οι πιθανότητες να έχετε καλή εγκυμοσύνη και να γεννήσετε ένα γερό μωρό. Η γέννα σας θα είναι ευκολότερη και το μωρό θα αντιμετωπίσει καλύτερα τυχόν επιπλοκές στον τοκετό. Μειώνονται οι πιθανότητες το μωρό να γεννηθεί πρόωρα και να αντιμετωπίσει προβλήματα αναπνοής, τροφής και υγείας, τα οποία συνδέονται με την πρόωρη γέννα, όπως και να γεννηθεί με λιγότερο βάρος και να έχει περαιτέρω προβλήματα στη διατήρηση της σωστής θερμοκρασίας του σώματος. Ακόμα είναι μικρότερος ο κίνδυνος αιφνιδίου θανάτου και γενικά όλα θα είναι καλύτερα για το μωρό αργότερα. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να υποφέρουν από παθήσεις που χρειάζονται νοσοκομειακή παρακολούθηση (όπως το άσθμα).

Όσο νωρίτερα αποφασίσετε να κόψετε το κάπνισμα τόσο το καλύτερο. Αλλά ακόμα και αν το σταματήσετε έστω τις τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης θα είναι χρήσιμο.

ΒΟΤΑΝΑ, ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δεν είναι όλα τα «φυσικά» φάρμακα ασφαλή για την εγκυμοσύνη. Βεβαιωθείτε ότι ο/η πρακτικός σας διαθέτει τις απαραίτητες γνώσεις και πείτε του/της ότι είστε έγκυος. Ενημερώστε το γιατρό ή τη μαϊά σας για τα φάρμακα που χρησιμοποιείτε.

ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ;

Όσο πιο δραστήρια και σωματικά υγιής είστε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τόσο πιο εύκολα θα προσαρμοστείτε στις αλλαγές που θα υποστεί το σώμα σας. Θα σας βοηθήσει, επίσης, να αντιμετωπίσετε καλύτερα τον τοκετό. Συνεχίστε τις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες και ασκήσεις (αθλήματα, χορό ή βόλτα στα μαγαζιά) για όσο καιρό νιώθετε άνετα. Μην εξουθενώνετε τον εαυτό σας και να θυμάστε ότι θα πρέπει να επιβραδύνετε τις σωματικές δραστηριότητες όσο προχωράει η εγκυμοσύνη σας. Εάν δεν γυμνάζεστε, μην ξεκινήσετε ξαφνικά να αθλείστε εξαντλητικά. Καλό είναι να ξεκινήσετε μετά την 9η-10η εβδομάδα της εγκυμοσύνης. Προσπαθήστε να είστε δραστήριες σε καθημερινή βάση. Μισή ώρα περπάτημα την ημέρα μπορεί να σας βοηθήσει. Απο-

φύγετε τις εξαντλητικές ασκήσεις όταν κάνετε πολλή ζέση. Αν παρακολουθείτε κάποιο τμήμα γυμναστικής, βεβαιωθείτε πως ο δάσκαλος γνωρίζει ότι είστε έγκυος και πόσων μηνών. Ιδανική άσκηση είναι η κολύμβηση (σας βοηθάει τώρα που έχετε πάρει βάρος). Αποφύγετε όμως το ποδήλατο και την ιππασία.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΗ ΓΑΤΑ ΜΟΥ;

Τα περιπτώματα της γάτας είναι πιθανό να περιέχουν έναν οργανισμό που προκαλεί την τοξοπλάσμωση, έναν ιό που μπορεί να βλάψει το μωρό. Αποφύγετε να βρίσκεστε κοντά σε γάτες ή έστω να αδειάζετε την άμμο της γάτας όταν είστε έγκυος. Εάν δεν υπάρχει κανείς άλλος για να το κάνει, να χρησιμοποιείτε προστατευτικά γάντια μιας χρήσης. Ο δίσκος πρέπει να καθαρίζεται καθημερινά και να τον αφήνετε για 5 λεπτά σε βραστό νερό ώστε να απολυμαίνεται. Αποφύγετε τη στενή επαφή με άρρωστες γάτες και να φοράτε γάντια όταν ασχολείστε με τον κήπο (ακόμα κι αν δεν έχετε γάτα) γιατί το χώμα μπορεί να περιέχει περιπτώματα.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΑΦΕ, ΑΛΛΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ. ΦΟΡΑΤΕ ΓΑΝΤΙΑ ΟΤΑΝ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΗΝ ΑΜΜΟ ΤΗΣ ΓΑΤΑΣ. ΚΟΥΨΤΕ ΤΕΛΕΙΩΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ. ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗ ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΞΕ

Στα αρνιά και τα πρόβατα μπορεί να αναπτυχθεί ένας οργανισμός που ονομάζεται κλαμύδιο και προκαλεί αποβολή στις προβάτινες. Είναι επίσης φορέας της τοξοπλάσμωσης. Αν ζείτε στην εξοχή, αποφύγετε το άρμεγμα των προβάτων, όπως και οποιαδήποτε επαφή με νεογέννητα αρνιά. Εάν παρατηρήσετε συμπτώματα γρίπης έπειτα από επαφή με κάποιο πρόβατο, ενημερώστε το γιατρό σας.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΞΕ;

Πολλά ζευγάρια ανησυχούν αν πρέπει να κάνουν σεξ κατά την εγκυμοσύνη. Δεν υπάρχει κανένας σωματικός λόγος που να εμποδίζει τη σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια μιας φυσιολογικής εγκυμοσύνης. Δεν βλάπτει το μωρό, καθώς το πέος δεν μπορεί να εισχωρήσει πέρα από τον κόλπο. Απλώς ίσως να μην είναι πια τόσο εύκολο και πιθανότατα θα πρέπει να βρείτε διαφορετικές στάσεις. Εάν είχατε κάποια αποβολή στο παρελθόν, ζητήστε από το γιατρό σας να σας συμβουλευθεί. Καλό είναι να αποφύγετε τη σεξουαλική επαφή εάν είχατε παρατεταμένη αιμορραγία κατά την εγκυμοσύνη. **mc**

**Ο Στέφανος Χανδακάς, MD MBA PhD, είναι μαιευτήρας-ενδοσκοπικός χειρουργός-γυναικολόγος, επιμελητής του Princess Royal University Hospital στο Λονδίνο και επιστημονικός συνεργάτης του Νοσοκομείου Ιασώ (περισσότερα: www.woman.com.gr). Το βιβλίο του 9 μήνες, Οδηγός εγκυμοσύνης κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Φερενίκη.*