

Έγκυες Γυναίκες

Μανουσάκη Βενετία
Παπαβασιλείου Λυδία
Σκεντάι Ζωή
Τρακέλη Ιφιγένεια

Περιεχόμενα

- Ανάπτυξη εμβρύου
- Χημικές ουσίες και εγκυμοσύνη
- Μολύνσεις στην εγκυμοσύνη και προβλήματα στο έμβρυο
- Κανόνες υγιεινής για την ασφάλεια μητέρας και εμβρύου

Ανάπτυξη Εμβρύου (σύντομη αναφορά)

Εβδομάδες 1-9

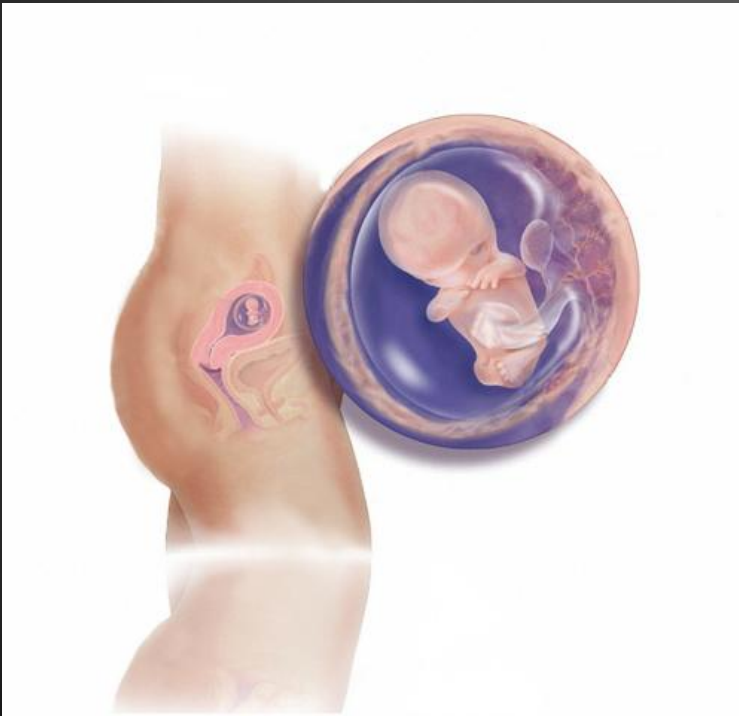
Η εγκυμοσύνη χρονολογείται από την πρώτη ημέρα της τελευταίας περιόδου. Περίπου 5 ημέρες μετά την έναρξη του έμμηνου κύκλου, ένα ωάριο αρχίζει να ωριμάζει μέσα στο ωοθυλάκιο για να απελευθερωθεί έπειτα κατά την 14^η μέρα και να είναι έτοιμο να γονιμοποιηθεί. Όταν γονιμοποιηθεί ταυτόχρονα καθορίζεται και το φύλο του μωρού από το σπερματοζωάριο του συντρόφου.

Στις πρώτες 12 εβδομάδες το έμβρυο μεταμορφώνεται από ένα γονιμοποιημένο ωάριο σε έναν πλήρη και περίπλοκο οργανισμό. Ωστόσο, η καρδιά και το κυκλοφορικό είναι το πρώτο σύστημα που θα λειτουργήσει στο έμβρυο.



Εβδομάδες 10-14

Το έμβρυο βρίσκεται σε διαρκή κίνηση παρόλο που δεν το νιώθετε, ενώ έχουν σχηματιστεί οι αντίχειρές του για να ακολουθήσουν σταδιακά τα υπόλοιπα μέλη.



Εβδομάδες 15-20

Το έμβρυο όχι μόνο ακούει αλλά μπορεί και να αντιδράσει στη μουσική, ενώ μπορεί να βάλει τα δάχτυλά του στο στόμα του.



Εβδομάδες 21-27

Στο κρανίου του εμβρύου οι πλάκες δεν έχουν ακόμα συγχωνευτεί, ώστε να μπορεί ο εγκέφαλος να μεγαλώνει για αρκετό καιρό ακόμα. Αυτές οι πλάκες θα κλείσουν εντελώς όταν το μωρό θα γίνει περίπου ενός έτους. Προς το τέλος αυτών των εβδομάδων και σε περίπτωση ανάγκης το έμβρυο θα μπορούσε -με δυσκολία, είναι αλήθεια- να επιβιώσει εκτός μήτρας.



Εβδομάδες 28-37

Το έμβρυο μπορεί πλέον να παίρνει εκφράσεις, ενώ όταν είναι ξύπνιο, κλωτσά και κουνιέται. Βέβαια, αυτό δεν συμβαίνει συχνά, αφού περίπου το 90-95% της ημέρας κοιμάται! Στο τέλος της 37^{ης} εβδομάδας το μωρό είναι έτοιμο να γεννηθεί ανά πάσα στιγμή. Η επιστήμη, ωστόσο, δεν έχει βρει ακόμα τι προκαλεί τελικά τον τοκετό.



Χημικές ουσίες και εγκυμοσύνη

Αποφύγετε τα φυτοφάρμακα

Μελέτες έχουν δείξει ότι η έκθεση της εγκύου στα φυτοφάρμακα έχουν τα ίδια αποτελέσματα με αυτά της έκθεσης στο κάπνισμα. Μειώστε την έκθεσή σας σε αυτά επιλέγοντας να τρώτε βιολογικά. Προσέξτε όταν ασχολείστε με την κηπουρική να επιλέγετε βιολογικά ή φυσικά φυτοφάρμακα.

Προσέξτε την πρόσληψη ζωικών λιπαρών

Βλαβερές ουσίες όπως πολυχλωριωμένα διφαινύλια, κατάλοιπα φυτοφαρμάκων και τόσες τοξικές ουσίες συσσωρεύονται στο λίπος των ζώων. Αυτό σημαίνει πως όταν τρώμε κρέας πουλερικά, ψάρια χωρίς να αφαιρούμε το λίπος τους, καταπίνουμε μαζί και τέτοιες ουσίες. Για να ελαχιστοποιήσετε την πρόσληψη των ουσιών αυτών διαλέγετε θαλασσινά τα οποία δεν περιέχουν λίπος, κόψτε τα λιπάκια από κρέας και κοτόπουλο πριν το μαγείρεμα και στις αγορές σας προτιμήστε βιολογικά ή ελεύθερης βοσκής και ψάρια που δεν προέρχονται από ιχθυοτροφεία.

Προσέξτε τα πλαστικά

Τα πλαστικά είναι πολύ επικίνδυνα ειδικά για τα αναπτυσσόμενα μωρά. Το χειρότερο από όλα είναι το βινύλιο PVC, το οποίο περιέχει φθαλικές ενώσεις, ουσίες που διαταράσσουν τις ανθρώπινες ορμόνες. Το PVC κάνει τα πλαστικά εύκαμπτα και μαλακά και χρησιμοποιείται παντού, από τις κουρτίνες μπάνιου μέχρι τις πλαστικές μεμβράνες. Οι κονσέρβες, και τα πλαστικά μπουκάλια και παγουράκια περιέχουν BPA, Δισφαινόλη Α, ουσία που επίσης επηρεάζει τις ανθρώπινες ορμόνες. Στην βάση των μπουκαλιών θα βρείτε τα βελάκια ανακύκλωσης να κυκλώνουν έναν αριθμό

Πετάξτε τα τοξικά καθαριστικά

Το καθάρισμα των πάγκων, των ντουλαπιών και των πατωμάτων με τοξικά καθαριστικά δεν τα κάνει καθαρότερα. Απλώς τα καλύπτει με υπολείμματα χημικών. Οι φόρμουλες στα προϊόντα καθαρισμού είναι εμπορικό απόρρητο και έτσι δεν ξέρετε τι πραγματικά περιέχεται στην κάθε συσκευασία. Οπότε βάλτε την λογική σας να δουλέψει και αποφύγετε ότι γράφει επάνω τις λέξεις “επικίνδυνο”, “δηλητήριο” και “κίνδυνος”. Αντί αυτού επιλέξτε προϊόντα με φυτικά καθαριστικά που αναγράφουν τα συστατικά τους. Το καλύτερο φυσικό καθαριστικό θα το βρείτε στην κουζίνα σας: φτιάξτε ένα μείγμα με μαγειρική σόδα, με σαπούνι πιάτων και οξυζενέ και καθαρίστε τα πάντα.

Επιλέξτε ασφαλή προϊόντα προσωπικής περιποίησης

Πόσα καλλυντικά χρησιμοποιείται στο σώμα σας καθημερινά? Σύμφωνα με τον αμερικάνικο οργανισμό Environmental Working Group (EWG), τουλάχιστον 10 από αυτά περιέχουν έως και 126 διαφορετικές χημικές ουσίες. Λοσιόν, κρέμες, σαμπουάν, σαπούνια, κραγιόν και τόσα άλλα περιέχουν ουσίες που δυσκολεύουν την ανάπτυξη του μωρού σας. Την περίοδο της εγκυμοσύνης είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για μια στροφή σε πιο ασφαλή προϊόντα. Διαβάστε τις ετικέτες και αποφύγετε φθαλικές ενώσεις, parabens (συντηρητικό καλλυντικών), και triclosan (αντιμικροβιακό συστατικό σε καλλυντικά).

Μολύνσεις στην εγκυμοσύνη και
προβλήματα στο έμβρυο

AIDS

Ο τρόπος με τον οποίο είναι καλύτερο να γεννήσει η γυναίκα με HIV είναι συνήθως η προγραμματισμένη καισαρική τομή. Ο λόγος είναι ότι, αποφεύγοντας την έξοδο του εμβρύου από τον κόλπο, διατηρείται στο ελάχιστο η επαφή του με τον ιό. Βέβαια, υπάρχουν μεμονωμένες περιπτώσεις που μπορεί να επιχειρηθεί ο φυσιολογικός τοκετός, συνήθως σε γυναίκες που έχουν πολύ χαμηλό ιικό φορτίο και δεν χρειάζονται πολλαπλά φάρμακα για τον έλεγχο του HIV.


Ο θηλασμός καλό είναι να αποφεύγεται, μόνο και μόνο επειδή μπορεί να ευοδώσει τη μετάδοση του ιού στο βρέφος. Αυτό βεβαίως προϋποθέτει ότι υπάρχει η δυνατότητα χρήσης έτοιμου γάλακτος.

Τοξόπλασμα

Στην έγκυο που θα μολυνθεί με τοξόπλασμα δεν δημιουργούνται μόνιμα προβλήματα. Για μερικές ημέρες θα έχει συμπτώματα όπως στη γρίπη, με δέκατα ή χαμηλό πυρετό, πονοκέφαλο, κόπωση και λεμφαδενοπάθεια με πρήξιμο κυρίως στους τραχηλικούς λεμφαδένες. Σε ό,τι αφορά το έμβρυο, όμως, τα πράγματα δεν είναι ίδια. Το τοξόπλασμα μεταφέρεται από την έγκυο στο έμβρυο μέσω του πλακούντα και το μολύνει. Η βαρύτητα της μόλυνσης εξαρτάται από το στάδιο ανάπτυξης του εμβρύου. Όσο νωρίτερα τόσο χειρότερα.

Ιός της ερυθράς

Η ερυθρά, γνωστή και ως γερμανική ιλαρά, είναι μία ήπια λοιμώδης εξανθηματική νόσος που προκαλείται από τον ιό της ερυθράς. Ο ιός απομονώνεται από το έκκριμα του ρινοφάρυγγα, το αίμα, τα ούρα, το εγκεφαλονωτιαίο υγρό και τα κόπρανα ατόμων που έχουν μολυνθεί με τον ιό. Κάποια άτομα δεν παρουσιάζουν συμπτώματα και άλλα νοσούν. Σε πολλές περιπτώσεις, όμως, το άτομο νοσεί χωρίς καν να το καταλάβει. Έχει βρεθεί ότι το 10-20% των εφήβων έχει αντισώματα χωρίς να ξέρει πότε πέρασε την ερυθρά. Η μετάδοση της ερυθράς γίνεται με σταγονίδια από το αναπνευστικό (Επίκτητη Ερυθρά) και δια μέσου του πλακούντα, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, οπότε μπορεί να προκαλέσει συγγενή λοίμωξη στο έμβρυο. Η μετάδοση μπορεί να γίνει μια μέρα πριν μέχρι και 6 ημέρες μετά το εξάνθημα, ενώ ο χρόνος επώασης είναι από 14 έως 21 ημέρες.



Κανόνες υγιεινής για την ασφάλεια μητέρας και εμβρύου

Καθημερινό μπάνιο

Η αυξημένη αιματική ροή προκαλεί περισσότερη ζέστη απ' ότι συνήθως και συνεπώς θα η μητέρα θα ιδρώνει πιο πολύ και πιο εύκολα. Το καθημερινό μπάνιο ή ντους θα την βοηθήσει, απλά πρέπει να προσέχει το νερό να μην είναι ποτέ καυτό. Το καυτό νερό ταραάζει το έμβρυο με αποτέλεσμα να κλωτσήσει και υπάρχει κίνδυνος αποβολής του εμβρύου.

Φροντίδα του στήθους

Το στήθος χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα στην εγκυμοσύνη. Αυτό μεγαλώνει αφού προετοιμάζεται για το θηλασμό του μωρού. Το δέρμα τεντώνεται και μπορεί η μητέρα να αισθάνεται πως είναι πολύ ξηρό και θα της προκαλεί φαγούρα.

Φροντίδα των μαλλιών

Όσο αφορά τα μαλλιά, δεν επιτρέπεται η μητέρα να βάψει τα μαλλιά της κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτό συμβαίνει επειδή οι βαφές περιέχουν τοξικές ουσίες που περνάνε στο δέρμα και ενοχλούν την υγεία του εμβρύου.



News South

