Γενικές οδηγίες προς την έγκυο

Η **διατροφή** της εγκύου πρέπει να είναι πλούσια:

* σε πρωτεϊνες (κρέας, γάλα, ψάρια),
* υδατάνθρακες (π.χ. δημητριακά, χόρτα, φρούτα),
* βιταμίνες και μέταλλα.

 Συνήθως δε χρειάζεται επιπρόσθετο ασβέστιο, γιατί οι γυναίκες το παίρνουν με το γάλα ή το τυρί. Η έγκυος χρειάζεται επιπρόσθετη χορήγηση σιδήρου και μικρή ποσότητα φυλλικού οξέος καθημερινά μετά την 20η εβδομάδα εγκυμοσύνης.

 **Η αύξηση του σωματικού βάρους** δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 10 κιλά. Χρειάζεται συχνή παρακολούθηση από την ίδια.

 Η έγκυος πρέπει καθημερινά να φροντίζει την **καθαριότητα του σώματος της** (ντουζ).

 Πρέπει να γίνεται καθημερινά **περιποίηση και επάλειψη του δέρματος της κοιλιάς και του στήθους** μεβαζελινούχες κρέμες ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία ραβδώσεων. Επίσης πρέπει να φοράει ειδική ζώνη της εγκυμοσύνης και στηθόδεσμο μετά την 20η εβδομάδα της κύησης για να αποφευχθεί η χαλάρωση των κοιλιακών τοιχωμάτων και του στήθους. Η ζώνη επίσης την προστατεύει από την οσφυαλγία. Οι θηλές καθαρίζονται καθημερινά και γίνονται ορισμένες ασκήσεις για να προετοιμασθούν για το θηλασμό.

 **Η συνουσία επιτρέπεται μέχρι την 36η εβδομάδα εάν δεν υπάρχει ιδιαίτερο πρόβλημα.** Η καλύτερη άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι το καθημερινό περπάτημα και κολύμπι (Εικόνα 2.26).

 **Τα ταξίδια**  δε θεωρούνται επικίνδυνα κατά την εγκυμοσύνη. Όμως η έγκυος θα πρέπει να κινείται κάθε 2ώρες για να αποφευχθεί η φλεβική στάση του αίματος και ο κίνδυνος θρομβοφλεβίτιδας.

 

Η καθημερινή **ανάπαυση** (Εικόνα 2.27) μετά το μεσημεριανό φαγητό είναι απαραίτητη. Τη νύχτα θα πρέπει να κοιμάται 8 ώρες περίπου. Την ώρα του ύπνου θα πρέπει κάτω από τα πόδια να υπάρχει ένα μαξιλάρι για να βοηθάει την επαναφορά του αίματος στην καρδιά. Η έγκυος **μπορεί να εργάζεται** με την προϋπόθεση ότι η φύση της εργασίας δεν της δημιουργεί υπερκόπωση και προβλήματα στην κύηση.

**Τα ρούχα** που θα φοράει η έγκυος πρέπει να είναι ευρύχωρα. Απαγορεύονται οι καλτσοδέτες γιατί εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία. Τα παπούτσια πρέπει να είναι ευρύχωρα με μικρό και μονοκόματο τακούνι.

**Υγιεινή των δοντιών:** Οι εγκυμονούσες μπορεί να παρουσιάσουν και μάλιστα συχνότερα από τις άλλες γυναίκες προβλήματα με τα δόντια τους. Επιτρέπεται και πρέπει να γίνεται η κατάλληλη οδοντική θεραπεία σ’ όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

 **Το κάπνισμα** αποτελεί μεγάλο κίνδυνο στην εγκυμοσύνη. Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι ο πρόωρος τοκετός και το χαμηλό βάρος γέννησης των νεογνών.

 **Η λήψη αλκοολούχων ποτών** πρέπει να αποφεύγεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί προκαλεί το εμβρυικό αλκοολικό σύνδρομο με καθυστέρηση στην ενδομήτρια ανάπτυξη και συγγενείς ανωμαλίες.

**Η λήψη φαρμάκων πρέπει να αποφεύγεται,** γιατί τα περισσότερα φάρμακα περνούν στον πλακούντα και δημιουργούν προβλήματα στο έμβρυο, π.χ. συγγενείς ανωμαλίες. Η λήψη των φαρμάκων πρέπει να γίνεται μόνο μετά από οδηγία του Μαιευτήρα – Γυναικολόγου.

**Σ**τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η Μαία ή ο Μαιευτής αναλαμβάνει την ψυχοπροφυλακτική προετοιμασία της εγκυμονούσας.

**Ψυχοπροφυλακτική προετοιμασία :** Είναι η ψυχική και σωματική προετοιμασία της εγκύου, ώστε να γνωρίζει την ώρα του τοκετού πως θα αντιμετωπίσει το κάθε στάδιο του τοκετού χωρίς φόβο και άγχος. Η ψυχοπροφυλακτική προετοιμασία γίνεται με ενημέρωση, αναπνευστικές σωματικές ασκήσεις και χαλάρωση.

Ενημέρωση: Γίνεται μία προσπάθεια να καταλάβει η εγκυμονούσα τι είναι τοκετός και τι πρόκειται να συμβεί σε κάθε στάδιο του. Υπεύθυνες για το φόβο της γυναίκας είναι η άγνοια και η προκατάληψη.

Αναπνευστικές ασκήσεις: Η γυναίκα μαθαίνει να αναπνέει σωστά. Αποτέλεσμα είναι η καλή οξυγόνωση της μήτρας και κατά συνέπεια του εμβρύου.

Σωματικές ασκήσεις: Είναι μια σειρά από ασκήσεις που πρέπει όχι μόνο να μάθει η γυναίκα, αλλά να τις επαναλαμβάνει συχνά στο τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης( ασκήσεις σκελετού-διαφράγματος και μυών).



Χαλάρωση: Στις συνεδρείες θα πρέπει η γυναίκα να μάθει να χαλαρώνει κατά την διάρκεια των συσπάσεων της μήτρας και στα μεσοδιαστήματα αυτών(ειδικές ασκήσεις χαλάρωσης).

 Η ψυχοπροφυλακτική προετοιμασία γίνεται στους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης σε ομαδικά μαθήματα και σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.