ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ σημαντική περίοδος στη ζωή της κάθε γυναίκας.

Εάν είσαι έγκυος, σκέφτεσαι ή προγραμματίζεις να αποκτήσεις παιδί, στο έντυπο αυτό μπορείς να βρεις συμβουλές για το πως μπορείς να προετοιμαστείς και να αποφύγεις ουσίες όπως το αλκοόλ και τον καπνό έτσι ώστε να φροντίσεις σωστά τον εαυτό σου και το έμβρυο.

ΑΛΚΟΟΛ

Περίοδος Προγραμματισμού Εγκυμοσύνης

Τι μπορεί να συμβεί στο έμβρυο και στο νεογνό αν καταναλώνεις αλκοόλ κατά την περίοδο πριν την εγκυμοσύνη;

Πολλές γυναίκες υιοθετούν υγιείς συνήθειες την περίοδο που σκέφτονται ή και προγραμματίζουν μια ενδεχόμενη εγκυμοσύνη, έτσι που να προάγουν την υγεία και την ευημερία του παιδιού που πρόκειται να φέρουν στον κόσμο. Αν υιοθετήσεις κάποιες θετικές αλλαγές στις συνήθειες σου πριν τη εγκυμοσύνη, θα είναι ευκολότερο να τις κρατήσεις και όταν θα είσαι πια έγκυος. Η αποφυγή χρήσης αλκοόλ πριν από την εγκυμοσύνη θα προετοιμάσει το σώμα με τις κατάλληλες συνθήκες για το έμβρυο.

Ήξερες ότι...

Η χρήση αλκοόλ πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία στη σύλληψη, σε απορρύθμιση του εμμηνορυσιακού κύκλου στις γυναίκες ή στην υπογονιμότητα και στην προσωρινή ανικανότητα στον άντρα.

Περίοδος Εγκυμοσύνης

Τι πρέπει να γνωρίζεις για την Κατανάλωση Αλκοόλ κατά την Εγκυμοσύνη

- Με τον ίδιο τρόπο που φτάνουν όλες οι ουσίες στο έμβρυο μέσω του πλακούντα, έτσι φτάνει και το αλκοόλ
- Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνει η μητέρα, τόσο περισσότερο διαπερνά τον πλακούντα
- Το ήπαρ του εμβρύου έχει μειωμένη ικανότητα να μεταβολίσει, να αποβάλει δηλαδή από τον οργανισμό του, την αλκοόλη

Η κατανάλωση αλκοόλ στην εγκυμοσύνη αυξάνει τις πιθανότητες για:

- Αποβολή και ενδομήτριο θάνατο
- Προβληματική ενδομήτρια ανάπτυξη του εμβρύου
- Πρόωρο τοκετό

- Γέννηση λιποβαρών νεογνών
- Γέννηση νεογνών με το Εμβρυϊκό Αλκοολικό Σύνδρομο με μακροχρόνιες συνέπειες, όπως:

  - ανωμαλίες εγκεφάλου, καρδιάς, σώματος, ακοής ή όρασης και χαρακτηριστικών προσώπου
  - προβλήματα στην ισορροπία
  - καθυστέρηση στην ομιλία
  - μαθησιακές δυσκολίες
  - χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις
  - δυσκολία στη γραφή και στη ζωγραφική
  - υπερκινητικότητα και ελλειμματική προσοχή

Περίοδος Θηλασμού

Τι πρέπει να γνωρίζεις για την ***Κατανάλωση Αλκοόλ κατά την Περίοδο Θηλασμού***

- Με τον ίδιο τρόπο που φτάνουν όλες οι ουσίες στο νεογνό μέσω του μητρικού γάλακτος, έτσι φτάνει και το αλκοόλ
- Η κατανάλωση αλκοόλ κατά το θηλασμό μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του νεογνού
- Η κατανάλωση αλκοόλ στην περίοδο του θηλασμού μπορεί να μειώσει την παραγωγή αλλά και να αλλοιώσει τη γεύση του μητρικού γάλακτος με αποτέλεσμα να προκαλεί την αποστροφή του νεογνού προς το μητρικό γάλα
- Μετά την κατανάλωση αλκοόλ είναι προτιμότερο να αποφευχθεί ο θηλασμός για δύο μέχρι τρεις ώρες ανά μονάδα ποτού[1] έτσι ώστε να δοθεί χρόνος αποβολής του αλκοόλ από το μητρικό γάλα

ΣΥΣΤΑΣΗ

Ασφαλέστερη Επιλογή:

Μηδενική Κατανάλωση Αλκοολούχων Ποτών.

Οι μέλλουσες μητέρες είναι καλύτερα να απέχουν εντελώς από

[1]10- 14 γραμμάρια αλκοόλης: 1 ποτήρι (150 ml) κρασί, 1 ποτήρι/ τενεκεδάκι (330 ml) μπύρας, 1 χαμηλό ποτήρι (50ml) ουίσκι, βότκα, κονιάκ, ούζο, 1 ποτήρι σφηνάκι (50ml) και 1 ποτήρι σφηνάκι(45ml) ζιβανία

την κατανάλωση αλκοόλ πριν τη σύλληψη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού για αποφυγή όλων των πιθανών κινδύνων και εξασφάλιση των καλύτερων συνθηκών για το παιδί τους. Παρόλο ότι χρειάζονται περισσότερα στοιχεία για τη σχέση χαμηλής ή μέτριας[2] κατανάλωσης αλκοόλ με τις αρνητικές συνέπειες για το έμβρυο, η σύσταση μηδενικής κατανάλωσης αποτελεί την ασφαλέστερη επιλογή.

Επιπρόσθετα, οι μέλλουσες μητέρες που καταναλώνουν αλκοόλ πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην μείωση της κατανάλωσης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, αλλά επίσης και να συνεχίσουν την κατανάλωση στο πρώτο τρίμηνο της κύησης αφού συχνά οι γυναίκες δεν αντιλαμβάνονται άμεσα ότι είναι έγκυες. Το πρώτο τρίμηνο αποτελεί την πιο ευαίσθητη περίοδο για το έμβρυο κατά την οποία αναπτύσσονται τα όργανα του.

Αν αντιμετωπίζεις μια τέτοια δυσκολία, μπορείς να το συζητήσεις με τον επαγγελματία υγείας που σε παρακολουθεί και να ενημερωθείς για τις επιλογές σου ή να επικοινωνήσεις με το 1402 για να σε κατευθύνει.

[2] Χαμηλή: 1 ποτό κάπου κάπου σε ειδικές περιπτώσεις.
Μέτρια: 1-6 ποτά τη βδομάδα, αλλά όχι περισσότερα από 1 ποτό ημερησίως. 5 ή περισσότερα ποτά σε μια περίπτωση αποτελούν αυξημένο ρίσκο για το έμβρυο

ΚΑΠΝΙΣΜΑ
Περίοδος Εγκυμοσύνης

Ήξερες ότι ....
Το Κάπνισμα κατά την Εγκυμοσύνη έχει επιπτώσεις όπως

- Εκθέτει το έμβρυο στον καπνό με αποτέλεσμα να είναι ο πιο άμεσα επηρεαζόμενος παθητικός καπνιστής με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και την ανάπτυξη του
- Έχει τις ίδιες επιπτώσεις τόσο στην έγκυο όσο και στο έμβρυο, είτε υπό τη μορφή ενεργητικού είτε παθητικού καπνίσματος
- Πρόωρη γήρανση και αποκόλληση του πλακούντα
- Πρόδρομος πλακούντας
- Πρόωρη ρήξη υμένων και πρόωρος τοκετός
- Υπολειπόμενη ενδομήτρια ανάπτυξη εμβρύου
- Αύξηση νοσηρότητας και θνησιμότητας του εμβρύου

Πρέπει να γνωρίζεις ότι το Κάπνισμα αυξάνει τις πιθανότητες για:

- Γέννηση λιποβαρών νεογνών
- Σύνδρομο Αιφνίδιου Θανάτου (ΣΑΘ)
- Παιδικό Άσθμα
- Γέννηση νεογνών με ευπάθεια σε αναπνευστικές λοιμώξεις
- Εμφάνιση συνδρόμου ελλειμματικής προσοχής
- Διαταραχές συμπεριφοράς στην παιδική ηλικία
- Αποτυχία στον θηλασμό

Περίοδος Θηλασμού

Ήξερες ότι...

Το κάπνισμα κατά την περίοδο του θηλασμού έχει επιπτώσεις όπως τη μειωμένη παραγωγή μητρικού γάλακτος, την αλλοίωση της γεύσης και την αποστροφή του νεογνού προς το στήθος της μητέρας.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Ασφαλέστερη Επιλογή: Αποφυγή Έκθεσης στο Ενεργητικό ή στο Παθητικό Κάπνισμα.

Αν εσύ ή άλλοι γύρω σου καπνίζουν το έμβρυο ή το νεογέννητο παιδί σου εκτίθεται στον καπνό. Ένα περιβάλλον ελεύθερο από καπνό είναι το καλύτερο για σένα και το παιδί σου. Νοούμενου ότι η εξάρτηση στη νικοτίνη είναι ισχυρή, πολλά άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολία στο να διακόψουν ή να λιγοστέψουν το κάπνισμα. Η διακοπή του καπνίσματος είναι η ασφαλέστερη και καλύτερη επιλογή. Σε περίπτωση που χρειάζεσαι στήριξη ή καθοδήγηση μπορείς να καλέσεις τη δωρεάν γραμμή διακοπής του καπνίσματος 1431.

ΧΡΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Στην περίπτωση που χρησιμοποιείς ψυχοτρόπες ουσίες, όπως ναρκωτικά ή φάρμακα ανεξέλεγκτα, είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη δική σου υγεία και του εμβρύου ή του παιδιού σου να αποταθείς χωρίς καθυστέρηση στον γιατρό σου ή σε ένα από τα εξειδικευμένα κέντρα που μπορεί να σε

βοηθήσουν, όπως ή ΑΝΩΣΗ στο Παλαιό Νοσοκομείο Λεμεσού ή η ΘΕΜΕΑ παρά το Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας. Μην αποκρύψεις την χρήση ουσιών, δεν υπάρχει λόγος να ντρέπεσαι, κατάλληλα καταρτισμένοι επαγγελματίες θα σε βοηθήσουν. Όσο νωρίτερα πάρεις βοήθεια τόσο το καλύτερο και για εσένα, αλλά και για το έμβρυο που κυοφορείς.

Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια μπορείς να ανατρέξεις στις πιο κάτω ιστοσελίδες και τηλέφωνα:

- **Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου**
  Στην ιστοσελίδα της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου έχεις τη δυνατότητα να ενημερωθείς ουσιαστικά για το αλκοόλ και άλλες ουσίες εξάρτησης, τις διάφορες υπηρεσίες και θεραπευτικά προγράμματα που παρέχονται σε όλες τις επαρχίες. Έχεις επίσης τη δυνατότητα να επικοινωνήσεις με ειδικό, να τον ρωτήσεις και να λάβεις βοήθεια σε όποιο θέμα σε απασχολεί.

www.naac.org.cy
Τηλ. 22 442960
Ανοικτή Τηλεφωνική Γραμμή **1402**

ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Θεραπευτική Μονάδα Εξαρτημένων Ατόμων (ΘΕ.ΜΕ.Α)
24ωρη Γραμμή Βοήθειας για το Αλκοόλ: **22 402276**
Τηλ. 22 457060

Δωρεάν Γραμμή Διακοπής του Καπνίσματος **1431**

Κέντρο Πολλαπλής Παρέμβασης
Τηλ. 22 465616

Σταθμός Πρόληψης και Συμβουλευτικής ΚΕΝΘΕΑ «ΙΘΑΚΗ»
Τηλ. 22 524826

Σταθμός Συμβουλευτικής «ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ»
Τηλ. 70005537

ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Κλινική Βερεσιέ
Τηλ. 70000659, 24645333

ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΕΜΕΣΟΥ

Σταθμός Πρόληψης και Συμβουλευτικής «ΟΔΥΣΣΕΑΣ»
Τηλ. 99403606 / 25334422

Κέντρο Εντατικής Ψυχολογικής Θεραπείας για την Απεξάρτηση Ενηλίκων σε Ήπια Χρήση «ΑΝΑΚΑΜΨΗ»
Τηλ. 25305011

«Ψυχοθεραπευτική Εστία Μακρόβιας Απεξάρτησης» (Ψ.Ε.Μ.Α.) , Κυπριακό Ινστιτούτο Ψυχοθεραπείας
Τηλ. 99082856

ΕΠΑΡΧΙΑ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

Σταθμός Πρόληψης και Συμβουλευτικής «ΑΧΙΛΛΕΑΣ»
Τηλ. 97614447

ΕΠΑΡΧΙΑ ΠΑΦΟΥ

Ανοικτή Θεραπευτική Κοινότητα Εξαρτημένων Ατόμων «Η ΤΟΛΜΗ»
Τηλ. 26941919

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΒΑΡΟΣ

Περίοδος Εγκυμοσύνης

Ήξερες ότι...

Η υγιεινή διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχει μεγαλύτερη σημασία από ποτέ. Η διατροφή της εγκυμονούσας πρέπει να της παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να αναπτυχθεί σωστά το μωρό και παράλληλα η ίδια να αισθάνεται ευεξία.

Πρέπει να γνωρίζεις ότι ...

Κάθε γυναίκα έχει διαφορετικό σωματότυπο και άλλες ανάγκες, όμως σε γενικές γραμμές είναι λογικό να υπάρξει αύξηση βάρους. Το πόσα κιλά συστήνεται να πάρεις εξαρτάται από το βάρος πριν την εγκυμοσύνη και συγκεκριμένα ανάλογα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (βάρος σε kg διαιρούμενο με το ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο).

Στον παρακάτω πίνακα μπορείς να δεις την προτεινόμενη αύξηση βάρους σύμφωνα με το βάρος πριν την εγκυμοσύνη.

ΔΜΣ	Συνιστώμενη Αύξηση Βάρους
< 18,5	12,5 -18 kg.
18,5-20	11,5-16
≥ 25	6,8 -11,5 kg.
≥ 30	5-9 kg.

Τι να τρώει η έγκυος;

Θα πρέπει να καταναλώνεις ποικιλία τροφών σε μικρά και τακτικά γεύματα ώστε το έμβρυο να παίρνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για την σωστή ανάπτυξη του. Οι διατροφικές οδηγίες κατά την εγκυμοσύνη ακολουθούν το πρότυπο της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής.

Προσπάθησε να τρως:

2-3 φορές όσπρια
1-2 φορές ψάρι*
1-2 φορές κοτόπουλο/ γαλοπούλα/κουνέλι
1 φορά κόκκινο κρέας

**** Συμβουλή:*** *καταναλώστε τουλάχιστον 120g μέχρι και 340g ψάρι την εβδομάδα όπου τουλάχιστον 1 μερίδα θα είναι λιπαρό ψάρι όπως τσιπούρα, λαβράκι, σολομός κτλ. που είναι καλές πηγές Ω-3 λιπαρών οξέων.*

Φυλλικό Οξύ

Το φυλλικό οξύ είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος των Β βιταμινών. Είναι ιδιαίτερης σημασίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί παίζει καθοριστικό ρόλο στη σύνθεση του DNA καθώς και στην κυτταρική διαίρεση. Οι ανάγκες σε φυλλικό οξύ είναι 400μg/ ημέρα και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνονται κατά 200 μg.

Δηλαδή αν είσαι έγκυος πρέπει να λαμβάνεις 600μg ημερησίως. Καλές διατροφικές πηγές φυλλικού οξέος είναι τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το συκώτι, τα εσπεριδοειδή και οι χυμοί τους, οι φράουλες και το ολικής άλεσης ψωμί. Επιπρόσθετα από την κατανάλωση φυλλικού οξέος από τρόφιμα με ποικίλη διατροφή μπορεί να λαμβάνονται και συμπληρώματα.

Η έλλειψη φυλλικού οξέος μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο έμβρυο και στον πλακούντα. Παράγοντες όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση οινοπνεύματος και η χρήση αντισυλληπτικών δισκίων έχουν συσχετιστεί με χαμηλά επίπεδα φυλλικού οξέος στα ούρα.

Τι να αποφεύγει η έγκυος ή και η θηλάζουσα γυναίκα:

Πιθανές πηγές μικροβίων: Μερικά μικρόβια όπως είναι η Λιστέρια και η Σαλμονέλλα, μπορούν να βλάψουν το έμβρυο, γι' αυτό θα πρέπει να δοθεί προσοχή στα τυριά τύπου μπρί και καμεμπέρ, τυριά με μούχλα όπως ροκφόρ και blue vein cheese, και οποιαδήποτε γαλακτοκομικά προϊόντα που παρασκευάστηκαν από μη παστεριωμένο γάλα. Επίσης, αποφύγετε ωμά ψάρια, θαλασσινά και οστρακοειδή καθώς και κρέας, ωμά αυγά ή φαγητά με μισοψημένα αυγά όπως σουφλέ ή σπιτική μαγιονέζα. Τέλος προσοχή θέλουν και τα πουλερικά και κρέατα που δεν έχουν ψηθεί καλά

Κάποια ψάρια όπως ξιφίας και καρχαρίας ενδέχεται να περιέχουν υψηλά επίπεδα του τοξικού για τον οργανισμό υδράργυρου. Περιορίστε τον τόνο σε λιγότερο από 140g/εβδομάδα. Επίσης επειδή τα λιπαρά ψάρια μπορεί να περιέχουν κάποιες ουσίες όπως διοξίνες και πολυχλωριωμένα διφαινύλια, θα πρέπει να περιορίζονται σε 2 μερίδες/ εβδομάδα. (μέχρι 340g/εβδομάδα).

Περιορισμός Καφεΐνης: Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης στο ελάχιστο (<200mg/ημέρα δηλ. 1-2 φλ. καφέ ή 2-3 φλ τσάι την ημέρα). Τροφές που περιέχουν καφεΐνη είναι ο καφές, το τσάι, τα αναψυκτικά τύπου κόλα, τα ενεργειακά ποτά και η σοκολάτα. Στην περίοδο του θηλασμού η κατανάλωση πέραν των 2-3 φλιτζανιών καφεϊνούχων ποτών μπορεί να κάνει το μωρό σας νευρικό και να διαταράξει τον ύπνο του.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ήξερες ότι...

Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικά συστατικά ενός υγιούς τρόπου ζωής και ακόμη περισσότερο κατά την εγκυμοσύνη, κατά τη διάρκεια της οποίας παρατηρείται αυξημένη έκκριση ορμονών ρηλαξίνης και προγεστερόνης και επιταχύνει την μεταγεννητική ανάρρωση. Οι ορμονικές αλλαγές όμως αυξάνουν τη χαλάρωση των αρθρώσεων και μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού και πόνου.

Η έναρξη ή η συνέχιση μέτριας άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν συσχετίζεται με αρνητικά αποτελέσματα. Η άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση της εγκύου και αυξάνει τη μυϊκή αντοχή και δύναμη. Ενδυναμώνει τους μύες της κοιλιάς και της πλάτης, για να διατηρεί το σώμα τη σωστή στάση και να προλαμβάνει τους πόνους της οσφυϊκής μοίρας. Ενδυναμώνει επίσης τους μύες του περινέου που βοηθούν την εξώθηση του εμβρύου . Η άσκηση μπορεί να μειώσει το στρες της εγκύου και πιθανό να παίζει προστατευτικό ρόλο στα καταθλιπτικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επίσης συσχετίζεται με την καλύτερη καρδιοαναπνευστική ικανότητα της εγκύου, την πρόληψη της ακράτειας ούρων και του χαμηλού πόνου στην πλάτη κατά την κύηση, περιορίζει την αύξηση του σωματικού βάρους (όχι του εμβρύου), βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου, συμβάλει στη βελτίωση του ύπνου, μειώνει τις πιθανότητες εμφανίσεως διαβήτη κυήσεως και στις περιπτώσεις που προκύψει μειώνει τον αριθμό των εγκύων που χρειάζονται ινσουλίνη.

Πρέπει να γνωρίζεις ότι ...

Η ποδηλασία, η κολύμβηση, η προσαρμοσμένη γιόγκα και πιλάτες, η αερόβια άσκηση χαμηλής έντασης και γενικά οι χαμηλής έντασης δραστηριότητες, όπως πεζοπορία, είναι οι πιο κοινοί τύποι άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι αεροβικές ασκήσεις θεωρούνται γενικά αποδεκτές στις εθνικές κατευθυντήριες οδηγίες και συνιστώνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να είναι μέτρια και να διαρκεί για τουλάχιστον 20-30 λεπτά την ημέρα για τις περισσότερες μέρες της βδομάδας.

Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης θα πρέπει να αποφεύγεις-

Την καθιστική ζωή.

- **Την άσκηση σε ύπτια θέση (μπορεί να προκαλέσει ζάλη)**
- **Τις ασκήσεις όταν βρίσκεσαι ακίνητη σε όρθια στάση (μπορεί να προκαλέσουν χαμηλή πίεση)**
- **Την άσκηση σε καιρό με αυξημένη θερμοκρασία και υγρασία**
- **Την άρση βαριών αντικειμένων**

Θα πρέπει να αποφεύγονται επίσης αθλήματα υψηλού κινδύνου όπως για παράδειγμα αθλήματα επαφής ή μεγάλης πρόσκρουσης (πυγμαχία, τζούντο, πάλη) ή αθλήματα έντονης άσκησης (ποδόσφαιρο, τένις) που αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμών στην κοιλιά, πτώσεις ή υπερβολικής πίεσης στις αρθρώσεις και κατάδυση που μπορεί να οδηγήσει σε εμβρυϊκές γενετικές ανωμαλίες και στην αποσυμπίεση εμβρύου.

Σημεία και συμπτώματα για να σταματήσει την άσκηση η έγκυος

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα πρέπει να σταματήσεις την άσκηση σε περίπτωση που νιώθεις:

- **ζάλη ή πονοκέφαλο**
- **δύσπνοια πριν ή κατά την άσκηση,**
- **κολπική αιμορραγία ή απώλεια κολπικών υγρών**
- **κοιλιακό πόνο ή οσφυαλγία**
- **συσπάσεις**

Πότε η άσκηση στην εγκυμοσύνη αντενδείκνυται

Οι αντενδείξεις για την άσκηση στην εγκυμοσύνη αναφέρονται σε περιπτώσεις όπου οι κίνδυνοι άσκησης μπορεί να υπερβαίνουν τα οφέλη. Συνεπώς, η άσκηση αντενδείκνυται όπου συνυπάρχει παθολογική κατάσταση της εγκύου ή παρουσιάστηκε κατά την

εγκυμοσύνη, καταστάσεις που αφορούν στο έμβρυο καθώς και προηγούμενου ιστορικού π.χ. διαβήτης κύησης, υπέρταση, καρδιακό πρόβλημα, πρόδρομος πλακούντας, δίδυμη κύηση, πρόωρες συσπάσεις ή πρόωρη ρήξη θυλακίου, ιστορικό πρόωρου τοκετού.

Γι' αυτό αν είσαι έγκυος ρώτησε τον γιατρό σου αν μπορείς να ασκηθείς και επισκέψου ένα πιστοποιημένο γυμναστή προγεννητικής και μεταγεννητικής άσκησης για σωστή καθοδήγηση πριν την έναρξη ή τη συνέχιση ενός προγράμματος άσκησης.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Ήξερες ότι...

Είναι απόλυτα φυσιολογικό για την εγκυμονούσα να βιώσει θετικά, αλλά και αρνητικά συναισθήματα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, τόσο για την εγκυμοσύνη, όσο και για τις αλλαγές που θα ακολουθήσουν με τον ερχομό του παιδιού.

Πρέπει να γνωρίζεις ότι...

- Τα πιο συχνά συμπτώματα που βιώνει μια έγκυος είναι άγχος που μπορεί να περιλαμβάνει και ευερεθιστότητα (ξεσπάσματα θυμού) ή/και κατά διαστήματα μελαγχολική διάθεση (ως και κατάθλιψη).
- Αν το άγχος παραμένει σε χαμηλά επίπεδα, τότε αυτό μπορεί να είναι παραγωγικό για τον επαρκή προγραμματισμό της γυναίκας.
- Για διαχείριση του άγχους ή/και της μελαγχολίας είναι σημαντικό να αξιοποιήσεις πρώτιστα το υποστηρικτικό σου περιβάλλον (εκεί όπου υπάρχει), ώστε να συμβάλουν όλοι παραγωγικά τόσο κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, όπου ενδεχομένως να χρειάζεσαι βοήθεια με δραστηριότητες που προηγουμένως μπορούσες να διεκπεραιώσεις με ευκολία. Η βοήθεια θα είναι χρήσιμη και με την έλευση του παιδιού.
- Στις περιπτώσεις όπου προϋπήρχαν κάποιες δυσκολίες στις σχέσεις (π.χ. συζυγικά προβλήματα) ή οικονομική δυσχέρεια, πιθανόν αυτές να επιδεινωθούν. Αν αντιμετωπίζεις τέτοιες δυσκολίες, είναι σημαντικό να λάβεις ψυχολογική ή/και κοινωνικο-οικονομική στήριξη. Στην περίπτωση που είχες κάποια αρνητική προηγούμενη εμπειρία, όπως απώλεια παιδιού, είναι φυσιολογικό

να βιώνεις έντονο άγχος κατά την εγκυμοσύνη.
- Βεβαιώσου ότι φροντίζεις τον εαυτό σου και είσαι σε συχνή επαφή με τον γιατρό σου ή/και λαμβάνεις ψυχολογική στήριξη.

Σε πολλές από τις γυναίκες που αντιμετώπιζαν μελαγχολικά συναισθήματα κατά την έναρξη της εγκυμοσύνης παρατηρείται βελτίωση της διάθεσης εξελικτικά.

ΣΕΞ

Περίοδος Εγκυμοσύνης

Ήξερες ότι ….

Πολλές γυναίκες μπορεί να επωφεληθούν από την ενεργή σεξουαλική επαφή κατά την εγκυμοσύνη λόγω των αυξημένων επιπέδων θηλυκών ορμονών .

Σε περίπτωση όμως ενοχλήσεων ή επιπλοκών και που η εγκυμοσύνη θεωρείται υψηλού κινδύνου είναι καλύτερα να συμβουλευτείς τον γιατρό ή την μαία/μαιευτή σου.

Πρέπει να γνωρίζεις ότι…

- Τους πρώτους και τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης μπορεί να μην επιθυμείς το σεξ λόγω αδιαθεσίας ή και γενικής εξάντλησης
- Η αγκαλιά και το να νιώσεις κοντά στο σύντροφο σου μπορεί να είναι πιο σημαντικό για σένα
- Η επιθυμία του συντρόφου σου για σεξ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ίσως να αλλάξει
- Είναι σημαντικό να υπάρχει επικοινωνία και ειλικρίνεια με τον σύντροφο σου για τις αλλαγές που βιώνετε
- Προς το τέλος της εγκυμοσύνης η σεξουαλική επαφή είναι λιγότερο συχνή και οι σωματικές αλλαγές ίσως να κάνουν την επαφή δυσκολότερη. Αν και οι δυο έχετε την επιθυμία μπορείτε να χρησιμοποιείτε διάφορες στάσεις
- Η σεξουαλική επαφή δεν μπορεί να βλάψει το έμβρυο, νοουμένου ότι έχεις μια φυσιολογική εγκυμοσύνη, αφού το έμβρυο προστατεύεται από τον αμνιακό σάκο, το αμνιακό υγρό και τους μύες της μήτρας

- Δεν είναι ασυνήθιστο να έχεις μικρά ίχνη αίματος μετά τη σεξουαλική επαφή. Στην περίπτωση αυτή ή/και αιμορραγίας όμως χρειάζεται να επικοινωνήσεις με τον γιατρό ή την μαία/μαιευτή που σε παρακολουθεί
- Η σεξουαλική επαφή δεν συνδέεται με αποβολή του πρώτους μήνες κύησης και δεν αποτελεί αιτία κολπικών μολύνσεων ή πρόωρού τοκετού

ΥΠΝΟΣ

Περίοδος Εγκυμοσύνης

Ήξερες ότι...

Ο οργανισμός σου χρειάζεται λιγότερο ύπνο στα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης, έτσι ώστε να είσαι προετοιμασμένη για τις νύχτες που θα μένεις ξύπνια με τον ερχομό του παιδιού όταν θα θέλει τάισμα. Πρέπει να γνωρίζεις ότι στην περίοδο της εγκυμοσύνης

- Είναι φυσιολογικό να υπάρχουν δυσκολίες στον ύπνο
- Οι αλλαγές στον οργανισμό, τόσο οι ορμονικές όσο και οι σωματικές, όπως επίσης και η ανησυχία για τον ερχομό του παιδιού μπορούν να επηρεάσουν τον ύπνο

Χρήσιμες Συμβουλές!

- Βρες μια άνετη στάση ύπνου και χρησιμοποίησε βοηθητικά μαξιλάρια για περισσότερη στήριξη ανάμεσα στα γόνατα και στην πλάτη
- Επέλεξε να κοιμάσαι στο πλάι, προτιμότερο στην αριστερή θέση
- Απέφυγε τα καφεϊνούχα ποτά το απόγευμα και τα πολλά υγρά πριν τον ύπνο
- Ξεκουράσου κατά τη διάρκεια της ημέρας αν το χρειάζεσαι σε μικρά χρονικά διαστήματα
- Η φυσική άσκηση βοηθά στον ύπνο αλλά απέφυγε την έντονη άσκηση πριν την ώρα του ύπνου
- Απέφυγε τη χρήση κινητής συσκευής ή άλλης οθόνης πριν την ώρα του ύπνου
- Μάθε τεχνικές χαλάρωσης που μπορείς να χρησιμοποιείς όταν έχεις δυσκολία να κοιμηθείς

ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

σε συνεργασία με Εθνική Επιτροπή για την Αντιμετώπιση του Συνδρόμου Εμβρυϊκού Αλκοολισμού και του Φάσματος Διαταραχής Εμβρυικού Αλκοολισμού

Συγγραφή και Επιμέλεια: Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου- κα. Λήδα Χριστοδούλου, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου- κος Νίκος Ντάφλος, Παγκύπριος Σύνδεσμος Νοσηλευτών και Μαιών- κα. Στέλλα Λεοντίου, Νοσηλευτικές Υπηρεσίες Υπουργείου Υγείας – κα. Φανή Γονατά, Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Υπουργείου Υγείας – Δρ. Λάμπρος Σαμαρτζής, Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού- κος Δημήτρης Παρπέρης, Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου- κα. Έλενα Ζαρούνα, Παγκύπριος Ιατρικός Σύλλογος (ΠΙΣ)- Γυναικολογική/Μαιευτική Εταιρεία- Δρ. Αφροδίτη Ελισσαίου, Παγκύπριος Ιατρικός Σύλλογος (ΠΙΣ)- Παιδιατρική Εταιρεία- Δρ. Θάλεια Παπαδούρη και Δρ. Σκεύη Στυλιανού- Ρήγα

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Cyfield Tower, Λεωφόρος Λεμεσού
130, City Home 81, 4ος Όροφος, 2015
Στρόβολος, Λευκωσία
Τηλ.: 22442960, Φαξ: 22305190
www.naac.org.cy