

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	9
---------------	---

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ..... 11

Βασικά Στοιχεία περί Σύλληψης: Ωάρια .....	12
--	----

Βασικά Στοιχεία περί Σύλληψης: Σπερματοζωάρια.....	14
--	----

Τι Παίζει Ρόλο στην Υγεία των Σπερματοζωαρίων;.....	16
---	----

Στατιστικά Στοιχεία περί Συλλήψεων.....	18
---	----

Θέματα Γονιμότητας: Υπογονιμότητα.....	22
--	----

Θέματα Γονιμότητας: Αντιμετώπιση της Υπογονιμότητας.....	24
--	----

Θέματα Γονιμότητας: Στοιχεία Εξωσωματικής Γονιμοποίησης.....	25
--	----

Θέματα Γονιμότητας: Αποβολή.....	26
----------------------------------	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Τι Πρέπει να Κάνουν οι Άνδρες;.....	28
--	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Τι Πρέπει να Αποφεύγουν οι Άνδρες; ..	29
--	----

Τι Μπορείτε να Κάνετε Μαζί με τον Σύντροφό Σας.....	30
---	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Σεξ.....	31
-----------------------------------	----

Προετοιμάστε το Σώμα Σας.....	32
-------------------------------	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Άσκηση.....	34
--------------------------------------	----

Δείκτης Μάζας Σώματος.....	36
----------------------------	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Αλλαγή των Συνηθειών Σας.....	38
--	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Αποφυγή Κινδύνων .....	40
---	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Διατροφή.....	42
--	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Φυλλικό Οξύ.....	44
---	----

Αυξήστε τις Πιθανότητες: Ασβέστιο και Λιπαρά Οξέα.....	46
--	----

Τροφές Γονιμότητας για Άνδρες.....	47
------------------------------------	----

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ . . . .49

Από το Ωάριο στο Έμβρυο.. . . . .	50
Μύθοι της Εγκυμοσύνης. . . . .	52
Πρωινή Αδιαθεσία.. . . . .	56
Πρωινή Αδιαθεσία: Πρόληψη και Αντιμετώπιση. . . . .	58
Ανάπτυξη του Μωρού: 4 Εβδομάδες. . . . .	60
Τα Πρώτα Συμπτώματα της Εγκυμοσύνης. . . . .	62
Αλλαγές στο Σώμα Σας: Φυσικές Αλλαγές. . . . .	64
Αλλαγές στο Σώμα Σας: Ορμόνες.. . . . .	65
Ανάπτυξη του Μωρού: 8 Εβδομάδες. . . . .	66
Αλλαγές στο Σώμα Σας: Δέρμα.. . . . .	68
Συναισθηματικές Αλλαγές.. . . . .	69
Ανακοίνωση του Γεγονότος.. . . . .	70
Τι να Φορέσω; . . . . .	71

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΔΙΑΤΡΟΦΗ. . . . . 72

Συμβουλές Υγιεινής Διατροφής. . . . .	74
Υγιής Αύξηση του Βάρους. . . . .	75
Ανάπτυξη του Μωρού: 12 Εβδομάδες. . . . .	76
Διατροφικά Στοιχεία.. . . . .	78
Υπερτροφές για την Εγκυμοσύνη.. . . . .	79
Μακροθρεπτικά Συστατικά: Σημαντικά για την Ενέργεια.. . . . .	80
Μικροθρεπτικά Συστατικά: Βιταμίνες. . . . .	82
Απαραίτητα Ανόργανα Στοιχεία. . . . .	84
Υγιεινά Σνακ.. . . . .	86
Προβλήματα Υγείας που Συνδέονται με τη Διατροφή.. . . . .	88
Ασφάλεια των Τροφίμων. . . . .	90
Τι Πρέπει να Αποφεύγετε ή να Περιορίζετε. . . . .	92

Ανάπτυξη του Μωρού: 16 Εβδομάδες. ....	94
Συνηθισμένες Λιγούρες. ....	96
Ασυνήθιστες Λιγούρες. ....	97
Πλακούντας. ....	98

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΥΞΕΙΑ. .... 101

Άσκηση Κατά την Εγκυμοσύνη. ....	102
Ασκήσεις που Πρέπει να Αποφεύγετε Κατά την Εγκυμοσύνη. ....	104
Ανάπτυξη του Μωρού: 20 Εβδομάδες. ....	106
Γιόγκα Κατά την Εγκυμοσύνη. ....	108
Έλεγχοι και Εξετάσεις Διαλογής: Για το Μωρό Σας. ....	112
Έλεγχοι και Εξετάσεις Διαλογής: Για Σας. ....	116
Ύπνος Κατά την Εγκυμοσύνη. ....	118
Σεξ Κατά την Εγκυμοσύνη. ....	120
Το Οικονομικό Κόστος της Εγκυμοσύνης. ....	122
Ανάπτυξη του Μωρού: 24 Εβδομάδες. ....	124
Εργασία και Καριέρα. ....	126
Ενοχλήσεις Προς το Τέλος της Εγκυμοσύνης. ....	128
Ταξίδια Κατά την Εγκυμοσύνη. ....	130
Πότε Είναι Ασφαλέστερο να Ταξιδεύετε. ....	132
Λίστα Ελέγχου Ταξιδιών. ....	133
Ανάπτυξη του Μωρού: 28 Εβδομάδες. ....	134
Τρόποι Χαλάρωσης. ....	136

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΤΑΔΙΑ. .... 138

Προετοιμασίες των Τελευταίων Εβδομάδων. ....	140
Προετοιμασία του Παιδικού Δωματίου. ....	141
Ανάπτυξη του Μωρού: 32 Εβδομάδες. ....	142

Τι Πρέπει να Βάλετε στην Τσάντα του Μαιευτηρίου.....	144
Σημάδια ότι Πλησιάζει η Ώρα του Τοκετού.....	146
Ανάπτυξη του Μωρού: 36 Εβδομάδες.....	148
Αν Παρέλθει η Πιθανή Ημερομηνία Τοκετού.....	150
Προκλητός Τοκετός.....	151
Τοκετός στο Σπίτι.....	152
Τοκετός στο Μαιευτήριο.....	154
Ανάπτυξη του Μωρού: 40 Εβδομάδες.....	156
Καισαρικές Τομές.....	158
Στατιστικά Στοιχεία Γεννήσεων με Καισαρική.....	160
Ανακούφιση Πόνου: Μη-Επεμβατική.....	162
Ανακούφιση Πόνου με Χρήση Φαρμάκων.....	164
Πρώτο Στάδιο του Τοκετού.....	166
Τα Στάδια της Διαστολής.....	167
Δεύτερο Στάδιο του Τοκετού.....	168
Τρίτο Στάδιο του Τοκετού.....	169
Συνηθισμένα Προβλήματα Κατά τον Τοκετό.....	170
Τοκετός στο Νερό.....	172
Ρεκόρ Γεννήσεων.....	174
Το Μέγεθος της Οικογένειας στη Μεγάλη Βρετανία.....	175
Στατιστικά Στοιχεία Γεννήσεων Παγκοσμίως.....	176
Πολλαπλές Γεννήσεις.....	180
Γλωσσάριο.....	182
Σχετικά με τις Πηγές.....	188
Πηγές Εικόνων.....	190