

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Η πρωινή αδιαθεσία δεν είναι η μοναδική ένδειξη ότι μπορεί να είστε έγκυος. Στις πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης εμφανίζονται πολλά σημάδια τα οποία δηλώνουν ότι μέσα στο σώμα σας έχει αρχίσει να αναπτύσσεται ένα μωράκι.

1) ΑΠΟΥΣΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

- Ένα από τα πιο σίγουρα σημάδια εγκυμοσύνης
- Ίσως έχετε απλώς καθυστέρηση
- Τα περισσότερα τεστ εγκυμοσύνης μπορούν να σας δώσουν μια αξιόπιστη απάντηση

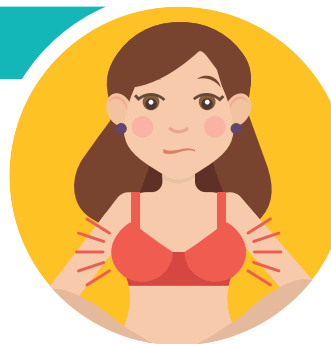


2) ΚΟΠΩΣΗ

- Εξαιτίας των ορμονών της εγκυμοσύνης μπορεί να αισθάνεστε κούραση, εκνευρισμό ή συναισθηματική φόρτιση
- Συνηθισμένο σύμπτωμα, όχι όμως απαραίτητως ένδειξη εγκυμοσύνης
- Η κόπωση μπορεί να υποχωρήσει γύρω στο δεύτερο τρίμηνο, όμως θα επιστρέψει ξανά στο τρίτο

3) ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

- Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης αυξάνουν την παροχή αίματος στους μαστούς
- Μέσα στην εβδομάδα σύλληψης μπορεί να νιώθετε γύρω από τις θηλές μια αίσθηση κνησμού
- Καθώς αυτό υποχωρεί, γύρω στην 6η εβδομάδα, το στήθος σας μπορεί να γίνει πολύ ευαίσθητο, όμως κι αυτό το σύμπτωμα θα υποχωρήσει σύντομα



4 ΣΥΧΝΟΟΥΡΙΑ

- Γύρω στις έξι εβδομάδες ίσως αισθάνεστε την ανάγκη να επισκέπτεστε πιο συχνά την τουαλέτα
- Αυτό οφείλεται στις ορμόνες της εγκυμοσύνης, στην αυξημένη ροή του αίματος στο σώμα και στην εντονότερη λειτουργία των νεφρών
- Εάν κατά την ούρηση νιώθετε πόνο ή κάψιμο, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας – μπορεί να οφείλεται σε κάποια λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος



5 ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΓΕΥΣΗ

- Μια μεταλλική γεύση στο στόμα αποτελεί πολύ συνηθισμένο σύμπτωμα κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης
- Οφείλεται στην αύξηση των επιπέδων των οιστρογόνων

6 ΚΡΑΜΠΕΣ

- Μπορεί να μοιάζουν πολύ με τους προ-εμμηνορρυσιακούς πόνους
- Γύρω στην ημερομηνία που θα είχατε την περίοδό σας, ίσως παρατηρήσετε στο εσώρουχό σας κάποιες κηλίδες (ροζ ή καφέ σκούρου χρώματος)
- Θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα των ορμονών και/ή της εμφύτευσης του ωαρίου στο τοίχωμα της μήτρας

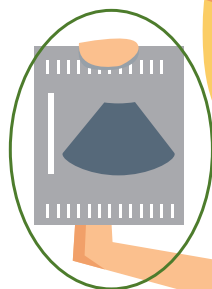


7 ΟΣΦΡΗΣΗ ΚΑΙ ΓΕΥΣΗ

- Ίσως διαπιστώσετε ότι έχετε αυξημένη ευαισθησία στις μυρωδιές των φαγητών
- Πολύ συνηθισμένη είναι επίσης η ξαφνική απέχθεια που μπορεί να νιώθετε για έντονες μυρωδιές, όπως καφέ, πικάντικα φαγητά και αλκοόλ
- Σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έχετε έντονες λιγούρες (βλ. Κεφάλαιο 3)

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ: ΦΥΣΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- Αυξάνεται το μέγεθος των **μαστών** καθώς ετοιμάζονται για την παραγωγή γάλακτος
- Τα εσωτερικά **όργανα** (ιδιαίτερως τα έντερα και οι πνεύμονες) ωθούνται αργά προς τα πάνω και πίσω δημιουργώντας χώρο για τη διόγκωση της μήτρας, γεγονός το οποίο συχνά προκαλεί δύσπνοια και δυσπεψία
- Η **μήτρα** διογκώνεται από μέγεθος μπάλας του τέννις (διάμετρος 7 εκ. περίπου) σε μέγεθος ώριμου καρπουζιού (διάμετρος 60 εκ. περίπου)
- Στο σώμα σας αναπτύσσεται ένα τελείως καινούργιο όργανο: ο **πλακούντας** (βλ. σελ. 98–99)
- Για την υποστήριξη αυτού του οργάνου, ο όγκος του αίματος που αντλείται από το σώμα σας αυξάνεται κατά **50%** ενώ τα αιμοφόρα αγγεία διευρύνονται για να μπορούν να το δεχθούν
- Η αύξηση της ροής του αίματος χαρίζει συχνά στην επιδερμίδα σας μια «**λαμπερή**» υφή



ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ: ΟΡΜΟΝΕΣ

Οι αλλαγές που βιώνει μια γυναίκα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης οφείλονται κυρίως σε δύο σημαντικές ορμόνες που παράγονται στις ωοθήκες: στα οιστρογόνα και στην προγεστερόνη.

Από το εμφυτευμένο ωάριο απελευθερώνεται η ορμόνη hCG (ανθρώπινη χοριακή γοναδοτροπίνη), η οποία ενεργοποιεί την παραγωγή όλων των ορμονών της εγκυμοσύνης.

Κατά τις πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης, τα επίπεδα των οιστρογόνων αυξάνονται κατακόρυφα με αποτέλεσμα να διπλασιάζεται η παροχή αίματος προς τη μήτρα, δημιουργώντας κατ' αυτό τον τρόπο ένα ασφαλές περιβάλλον για το έμβρυο. Τα οιστρογόνα, σε συνδυασμό με την προγεστερόνη, ευθύνονται επίσης για το πρήξιμο του στήθους καθώς προετοιμάζεται για την παραγωγή γάλακτος.

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η προγεστερόνη επιδρά στο σώμα με τέσσερις τρόπους:

- η ηρεμιστική της δράση ευθύνεται για την έντονη κόπωση του πρώτου τριμήνου
- χαλαρώνει τους μυς και τους συνδέσμους, διευκολύνοντας την προσαρμογή της διογκωμένης μήτρας
- επιβραδύνει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος προκειμένου να απορροφώνται περισσότερα συστατικά για την ανάπτυξη του βρέφους
- παχαίνει την τραχηλική βλέννα – πολύ σημαντική λειτουργία για την ασφαλή συγκράτηση του εμβρύου στη σωστή θέση

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ: 8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

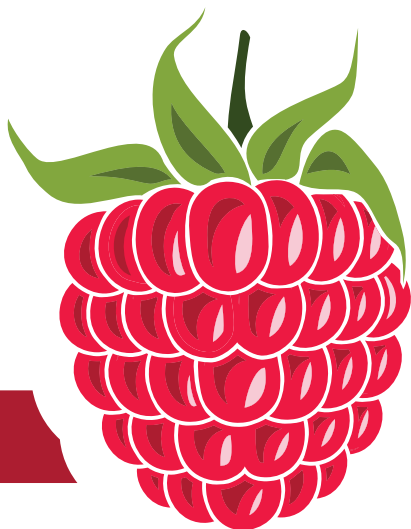


Τι Μέγεθος Έχει;

Μέγεθος **φράουλας**
2,5 εκ.

Τι Βάρος Έχει;

2 γρ.



Αλλαγές στο μωρό



- Τώρα πια το έμβρυο μπορεί να αποκαλείται κύημα
- Το πρόσωπο αρχίζει να παίρνει μορφή και να διακρίνονται τα μάτια, τα αυτιά, η μύτη και το στόμα
- Αρχίζουν να σχηματίζονται όλα τα ζωτικά όργανα

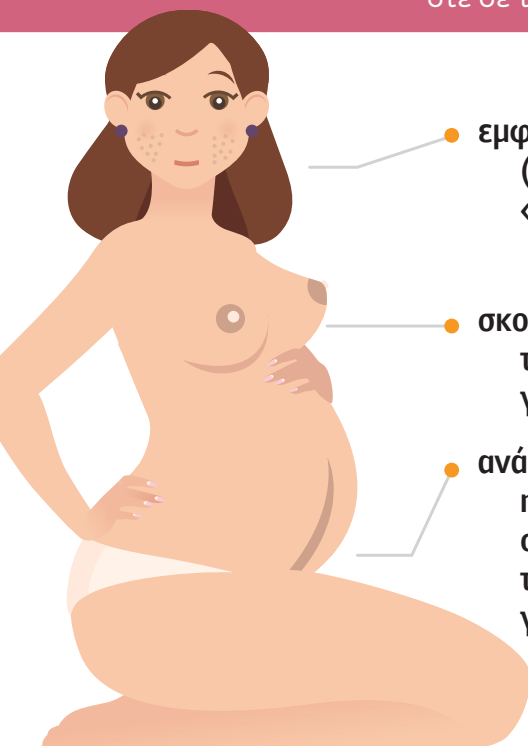
Αλλαγές στη Μητέρα

- Συνολική αύξηση του βάρους σας: **0,9 κιλά**
- Μπορεί να αισθάνεστε καούρες
- Οι λιγούρες είναι κάτι συνηθισμένο σε αυτό το στάδιο
- Μπορεί να νιώθετε φουσκώματα εξαιτίας της πιο αργής λειτουργίας του πεπτικού συστήματος



ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ: ΔΕΡΜΑ

Εκτός από τις ραγάδες, η δημιουργία των οποίων οφείλεται στην ταχεία διόγκωση της κοιλιάς, είναι πολύ φυσιολογικό να εμφανισθούν πανάδες στο πρόσωπο εξαιτίας της αυξημένης παραγωγής μελανίνης στον οργανισμό. Όσο πιο σκουρόχρωμο είναι το δέρμα σας, τόσο πιο επιρρεπές μπορεί να είστε σε τέτοιες αλλαγές, οι οποίες είναι:



- εμφάνιση πανάδων στο πρόσωπο (γνωστές ως μέλασμα ή «μάσκα της εγκυμοσύνης»)
- σκουραίνει το δέρμα γύρω από τις θηλές (άλως) και στα γεννητικά όργανα
- ανάπτυξη της λεγόμενης «linea nigra» (λατινικός όρος που σημαίνει «μαύρη γραμμή»), της γνωστής σκούρας καφέ γραμμής από τον αφαλό μέχρι τη βουβωνική χώρα

Οι παραπάνω δερματικές αλλαγές είναι φυσιολογικές, καθόλου επικίνδυνες και συνήθως μετά τη γέννηση του μωρού εξαφανίζονται. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε οποιαδήποτε ανησυχία σχετικά με τις αλλαγές που παρατηρείτε στο σώμα σας, μην διστάσετε να μιλήσετε στον γιατρό ή στη μαία σας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Η συναισθηματική φόρτιση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εγκυμοσύνης. Οι ορμονικές αλλαγές του πρώτου τριμήνου είναι ό,τι πιο έντονο έχει βιώσει το σώμα σας από τον καιρό της εφηβείας και ακριβώς γι' αυτό το λόγο οι εναλλαγές στη διάθεσή σας μοιάζουν πολύ με αυτές ενός έφηβου κοριτσιού! Αυτές οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να εκδηλώνονται με τους παρακάτω τρόπους:



Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα είναι να τα αναγνωρίσετε και να συζητήσετε γι' αυτά με τον σύντροφό σας, τους φίλους σας ή με μέλη της οικογένειάς σας που έχουν βιώσει την ίδια κατάσταση. Εάν οι συναισθηματικές μεταβολές επηρεάζουν τη φυσική ή ψυχική σας ηρεμία, μην διστάσετε να μιλήσετε στον γιατρό σας

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

Η πλειοψηφία των ζευγαριών προτιμούν να περιμένουν να περάσει το πρώτο τρίμηνο (12 εβδομάδες) μέχρι να ανακοινώσουν σε όλους το χαρμόσυνο νέο. Δεδομένου ότι οι περισσότερες αποβολές προκύπτουν μέσα στις 12 πρώτες εβδομάδες, μια τέτοια αναμονή μάλλον φαίνεται φυσιολογική. Εντούτοις, ίσως είναι δύσκολο να κρύψετε την εγκυμοσύνη σας εάν συμπτώματα όπως η πρωινή αδιαθεσία ή η κόπωση είναι αρκετά έντονα και επιπλέον λαχταράτε να το αποκαλύψετε στις κολλητές σας φίλες, στην οικογένειά σας ή σε κάποιους συναδέλφους σας ώστε να σας βοηθήσουν, προσέχοντας παράλληλα να είναι διακριτικοί.

Η επιθυμία σας ίσως είναι να το πείτε πρόσωπο με πρόσωπο, όμως όλο και μεγαλύτερος αριθμός γυναικών ανακοινώνουν τελευταία το νέο μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μερικές διασκεδαστικές ιδέες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι:

- Η φωτογραφία ενός ημερολογίου με την εικόνα ενός μωρού στην αναμενόμενη ημερομηνία της γέννησής του
- Μια φωτογραφία του υπερηχογραφήματος του μωρού σας προσαρμοσμένη πάνω στη φουσκωμένη κοιλιά σας
- Ανάρτηση μιας φωτογραφίας με τα παπούτσια τα δικά σας, του συντρόφου σας, συν ένα ζευγάρι μωρουδίστικα παπουτσάκια, με τίτλο «η οικογένειά μας μεγαλώνει κατά δύο πόδια»

