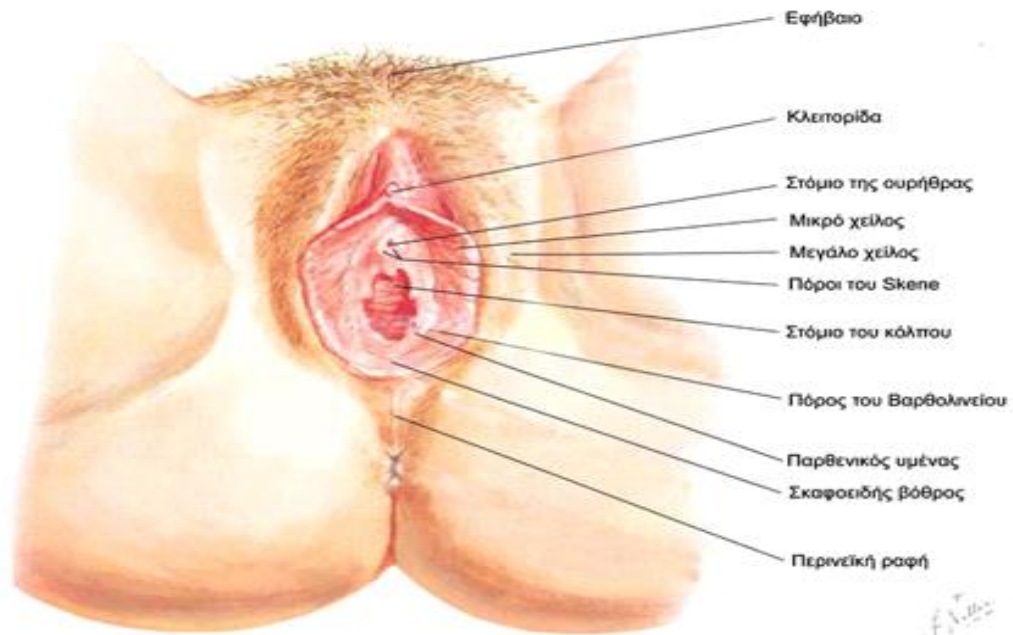
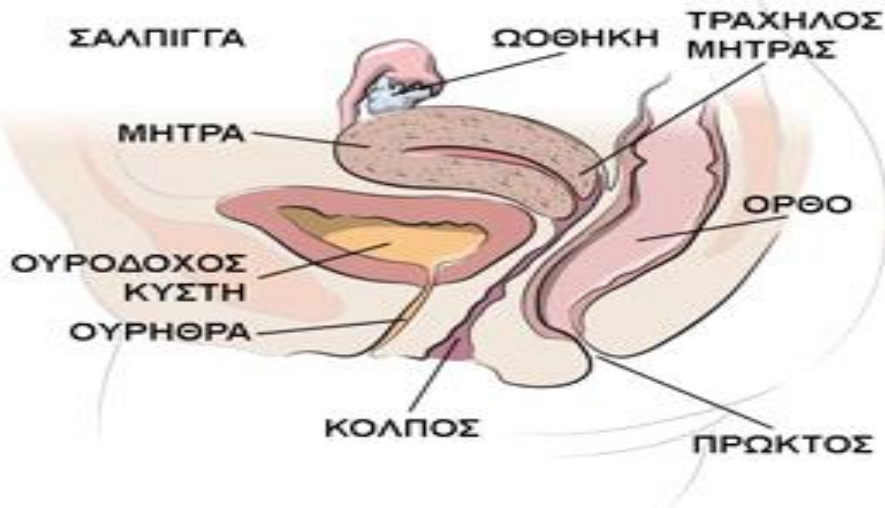
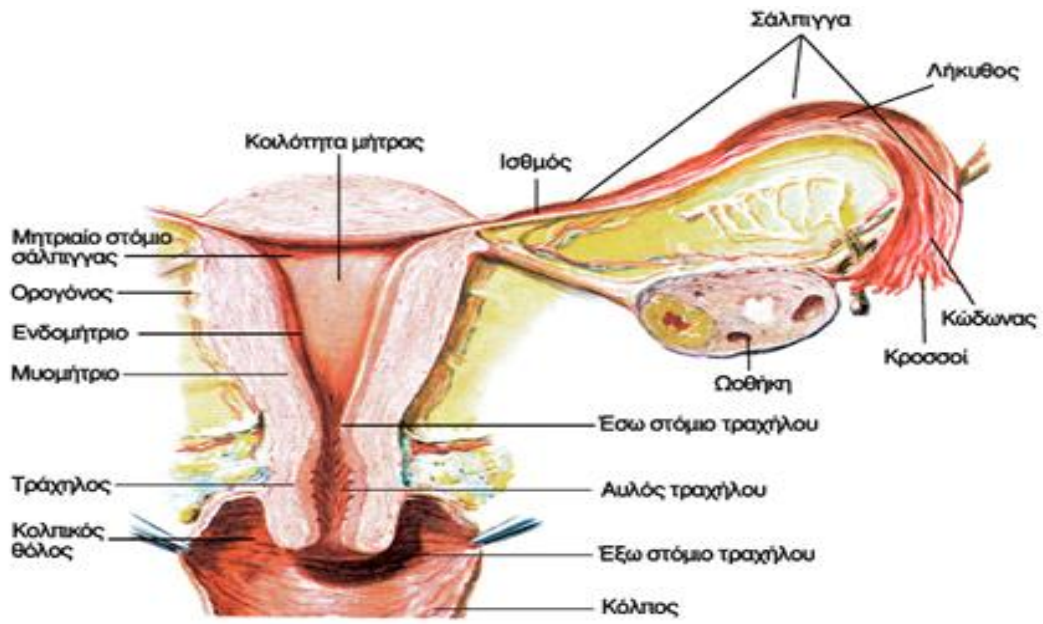


ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

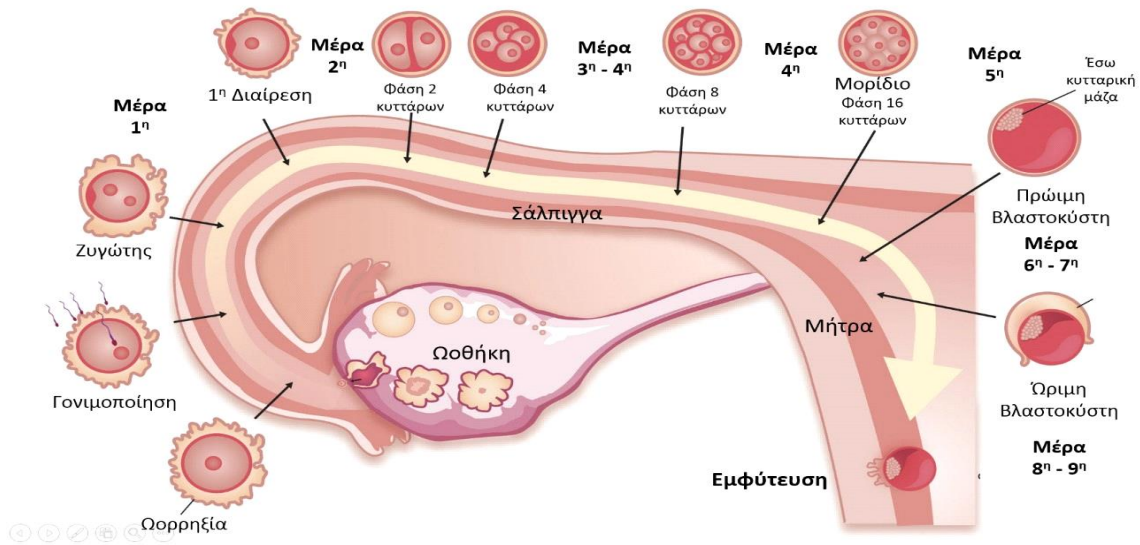


ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ



Η ΣΥΛΛΗΨΗ

Η ανθρώπινη αναπαραγωγή έχει σαν κύριο σκοπό την ένωση ενός ωαρίου από έναν θηλυκό οργανισμό και ενός σπερματοζωαρίου από έναν αρσενικό. Το αναπαραγωγικό σύστημα είναι φτιαγμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτυγχάνεται η ένωση των δύο φυλετικών κυττάρων (γαμετών). Το ωάριο παράγεται από τη μία ωοθήκη της γυναίκας τη δεξιά ή την αριστερή ενώ η άλλη παράγει τις απαραίτητες ορμόνες κάθε μήνα, σε έναν φυσιολογικό εμμηνορυσιακό κύκλο. Σπάνια μπορεί ένα γυναικείο σώμα να παράξει δύο ωάρια σε έναν κύκλο αμφοτερόπλευρα, τότε πρόκειται για την περίπτωση των διζυγωτικών διδύμων. Εν συνεχεία, το ωάριο προχωράει στη σάλπιγγα κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας (σε έναν κύκλο 28 ημερών οι γόνιμες ημέρες της γυναίκας υπολογίζονται κοντά στη 14^η ημέρα) όπου εκεί γίνεται η γονιμοποίηση του από το σπερματοζωάριο. Τα σπερματοζωάρια παράγονται στα ορχικά σωληνάκια και αποθηκεύονται στην επιδιδυμίδα. Κατά τη διάρκεια της εκσπερμάτισης που γίνεται κατά τη συνουσία, τα σπερματοζωάρια αφήνονται στο γυναικείο κόλπο, από εκεί περνούν από τον ισθμό του τραχήλου, στην κοιλότητα της μήτρας και τη σάλπιγγα και τελικά ένα από αυτά καταλήγει στη λήκυθο της σάλπιγγας όπου θα γίνει η γονιμοποίηση εφόσον έχει γίνει ωορρηξία.



Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ

Με την ένωση των δύο φυλετικών κυττάρων το νέο κύτταρο που δημιουργείται ονομάζεται ζυγωτό, δηλαδή το πρώτο κύτταρο του εμβρύου. Έπειτα αρχίζει ο πολλαπλασιασμός του ζυγωτού και ο σχηματισμός του εμβρύου, το οποίο εμφυτεύεται στο παχύ ενδομήτριο που έχει προετοιμαστεί για αυτήν τη διαδικασία. Σε περίπτωση που δεν υπάρξει γονιμοποίηση, αυτό το παχύ ενδομήτριο προσπίπτει και έτσι εμφανίζεται στη γυναίκα η λεγόμενη έμμηνος ρύση. Μαζί με τον πολλαπλασιασμό του εμβρύου γίνεται ο σχηματισμός των εμβρυικών υμένων και του πλακούντα.

Μέχρι την 6η εβδομάδα δεν φαίνεται το έμβρυο στον υπέρηχο, το μόνο που διακρίνεται είναι ο σάκος ο οποίος αν έχει εμφυτευτεί στο ενδομήτριο τότε πρόκειται για μια φυσιολογική κύηση και όχι εξωμήτριο, δηλαδή σε κάποια άλλη περιοχή εκτός του ενδομητρίου (π.χ. σάλπιγγες, ωοθήκες κτλ). Στην 6^η εβδομάδα, ακούγονται με τη βοήθεια των υπερήχων οι καρδιακοί χτύποι του εμβρύου, το οποίο είναι περίπου 2 χιλιοστά. Σχηματίζονται τα μάτια και τα αυτιά, πλακούντας και προεξοχές στο σώμα του, όπου εκεί θα δημιουργηθούν τα χέρια και τα πόδια.

Την 7^η εβδομάδα το έμβρυο είναι περίπου 1 εκατοστό, αναπτύσσονται τα χέρια και τα πόδια χωρίς ακόμα να έχουν δημιουργηθεί τα δάχτυλα. Μεγαλώνει ο εγκέφαλος και έχουν δημιουργηθεί τα μάτια, το έντερο, το πάγκρεας και οι βρόγχοι των πνευμόνων.

Την 8^η εβδομάδα αρχίζουν και δημιουργούνται τα οστά στα χέρια και τα πόδια και τα δάχτυλα. Αρχίζουν να φαίνονται τα μάτια, η μύτη και τα αυτιά, γίνεται η δημιουργία των δοντιών του εμβρύου. Επίσης, το έντερο αρχίζει να περιελίσσεται.

Την 9^η εβδομάδα, τα μάτια έχουν σχηματιστεί πλήρως. Αρχίζει να δημιουργείται η γλώσσα και τα οστά του σώματος. Τα δάχτυλά του έχουν δημιουργηθεί, αλλά είναι κοντά ακόμα. Το κοιλιακό τοίχωμα ολοκληρώνεται περικλείοντας το έντερο.

Τη 10^η εβδομάδα το έμβρυο κινείται μέσα στην μήτρα όμως είναι δύσκολο να το αντιληφθεί η εγκυμονούσα καθώς είναι πολύ μικρό. Οι περισσότεροι από τους συνδέσμους διαμορφώνονται σε αυτήν τη φάση, όπως επίσης οι αγκώνες, οι καρποί, τα γόνατα και οι ώμοι του, ενώ γίνεται πλήρης σχηματισμός των δαχτύλων σε χέρια και σε πόδια.

Την 11^η εβδομάδα έχουν δημιουργηθεί όλα τα κύρια όργανα του εμβρύου. Τα μάτια του κλείνουν και το κεφάλι που είναι στρογγυλό έχει περίπου το μισό μήκος από όλο το σώμα. Η ανάπτυξη του εμβρύου σε αυτήν την εβδομάδα γίνεται με ραγδαίους ρυθμούς καθώς στην αρχή της εβδομάδας έχει μήκος 3 εκατοστά και στο τέλος της εβδομάδας έχει περίπου το διπλάσιο.

Την 12^η εβδομάδα, σε αυτήν την εβδομάδα έχουν σχηματιστεί πλήρως όλα τα όργανα του εμβρύου, τα οποία θα μεγαλώνουν και θα ωριμάζουν μέχρι την τοκετό. Το φύλο του εμβρύου είναι πλέον ευδιάκριτο και γίνεται γνωστό στο ζευγάρι εάν πρόκειται για θήλυ ή

για άρρεν έμβρυο, καθώς τα γενετικά όργανα αρχίζουν να σχηματίζονται και να πέρνουν μορφή. Τα δάχτυλα, τα μαλλιά και τα νύχια αρχίζουν να μεγαλώνουν. Το αμνιακό υγρό αυξάνεται καθώς τα νεφρά του εμβρύου λειτουργούν κανονικά και παράγουν ούρα και αυτό καταπίνει αμνιακά υγρά.

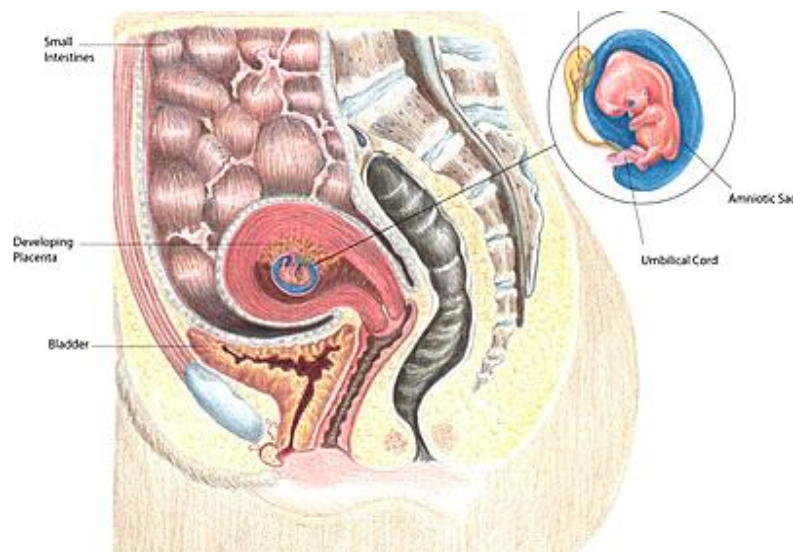
Μετά τη 19^η-21^η εβδομάδα η εγκυμονούσα αρχίζει και αντιλαμβάνεται κινήσεις του εμβρύου. Τις υπόλοιπες εβδομάδες το έμβρυο μεγαλώνει, ωριμάζει και αναπτύσσεται. Στις 24 εβδομάδες περίπου το σώμα του εμβρύου καλύπτεται απο μια τυροειδή μεμβράνη και στις 26 εβδομάδες δημιουργούνται οι αρχικές τρίχες (lanugo). Στις 28 εβδομάδες το έμβρυο έχει μήκος περίπου 25 εκατοστά, σε αυτήν τη φάση τα μάτια είναι μισάνυχτα και οι βλεφαρίδες είναι σχηματισμένες. Σε λίγες μέρες τα μάτια του θα είναι ανοιχτά, το κεφάλι έχει μαλλιά και το δέρμα του είναι ρυτιδωμένο.

Στις 30 εβδομάδες υπάρχουν νύχια πλήρως σχηματισμένα και μεγαλωμένα και το σώμα είναι πλήρως ολοκληρωμένο. Στις 32 εβδομάδες το μήκος του εμβρύου είναι 30 εκατοστά και το δέρμα είναι ροδαλό και μαλακό.

Τέλος στις 38 εβδομάδες ,το στήθος έχει αρχίσει να προεξέχει και οι μαζικοί αδένες να προβάλλουν. Οι όρχεις είναι στο όσχεο ή στους βουβωνικούς πόρους. Τα νύχια των δαχτύλων προεξέχουν απο τις άκρες των δαχτύλων. Στην συνέχεια μέχρι και τις 40 εβδομάδες το έμβρυο είναι πλήρως έτοιμο-σχηματισμένο και ώριμο για να γεννηθεί όταν η εγκυμονούσα μπει σε διαδικασία τοκετού.

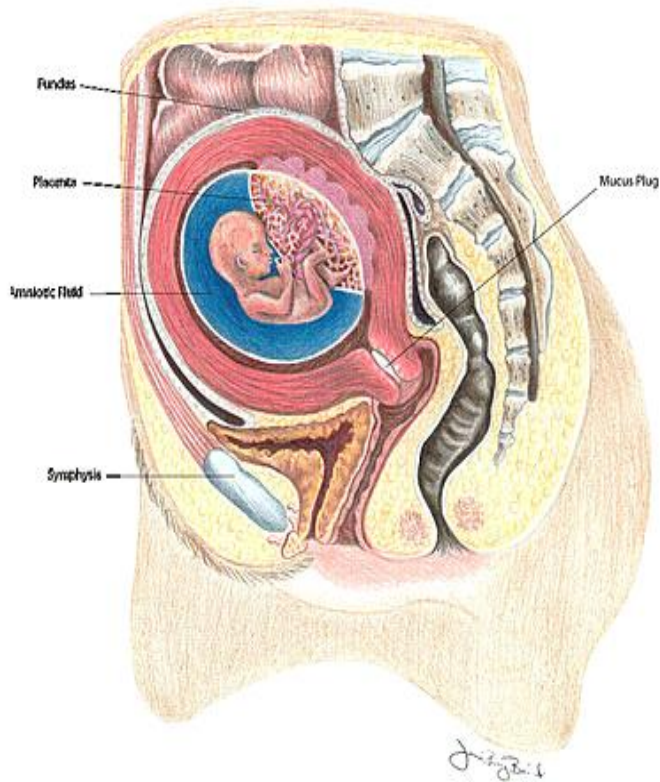
*Το μήκος του εμβρύου μετράται απο το κεφάλι μέχρι την ουρά-κόκκυγα και ονομάζεται κεφαλουραίο μήκος.

ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ



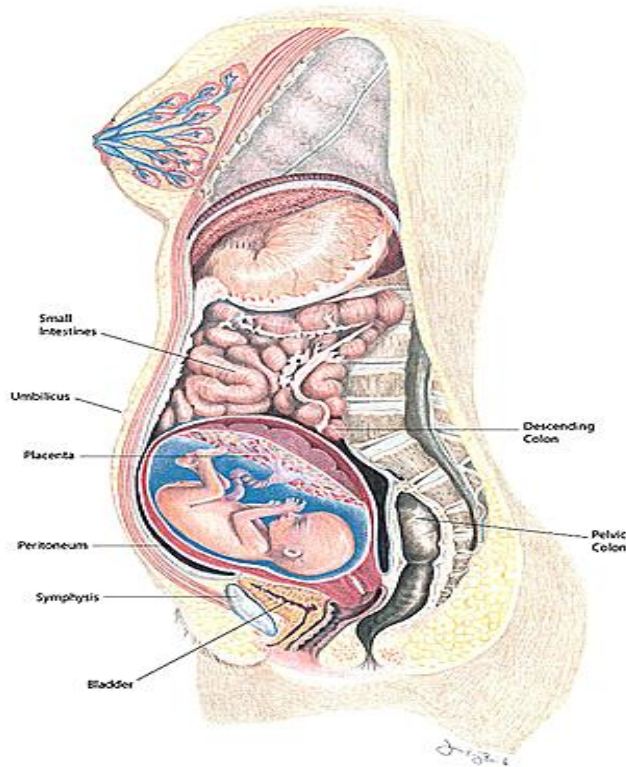
Ως πρώτο τρίμηνο αναφέρεται η **1η-13η** εβδομάδα της κύησης, όπου γίνεται η εμφύτευση, ο πολλαπλασιασμός των κυττάρων και η οργανογένεση

ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ



Ως δεύτερο τρίμηνο αναφέρεται η **14η-26η** εβδομάδα της κύησης, όπου γίνεται η ωρίμανση όλων των συστημάτων του εμβρύου

ΤΡΙΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ



Ως τρίτο τρίμηνο αναφέρεται η **27η-40η** εβδομάδα της κύησης, σε αυτό το τρίμηνο συνεχίζει η ωρίμανση των συστημάτων του εμβρύου και η αναπτυξή του. Τέλος το έμβρυο παίρνει την κατάλληλη θέση στη μήτρα και ετοιμάζεται για τη γέννησή του.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΗΣΗ

Κατά τη διάρκεια της κύησης, η εγκυμονούσα θα πρέπει να προσέχει τη διατροφή της ακολουθώντας κάποιες συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες. Η γυναίκα σε αυτήν την ιδιαίτερη περίοδο της ζωής της πρέπει να τρέφεται για δύο, χωρίς αυτό να σημαίνει τη διπλάσια ποσότητα φαγητού. Για να καλυφθούν λοιπόν οι νέες ανάγκες της γυναίκας, είναι επιτακτική ανάγκη να ακολουθείται μια σωστή και ειδικά προσαρμοσμένη διατροφή .



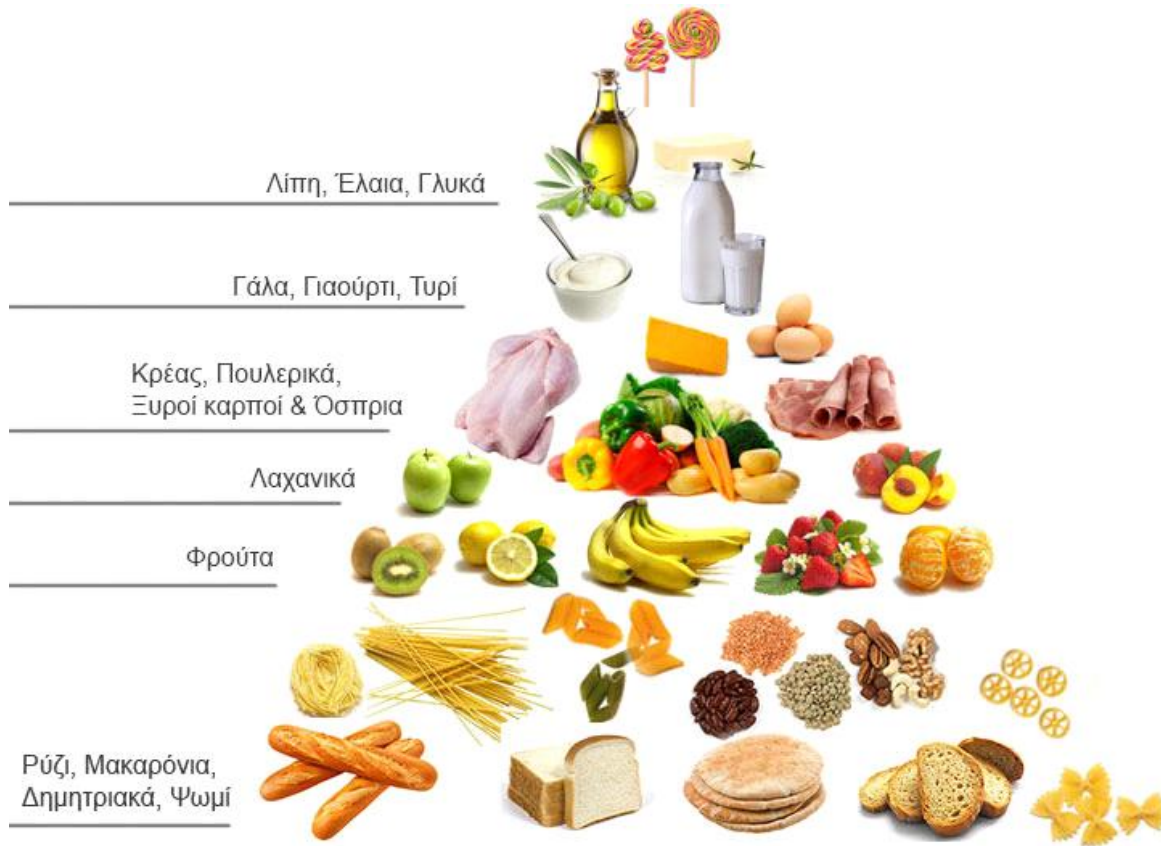
1) Είναι αναγκαίο λοιπόν να λαμβάνεται η απαραίτητη ενέργεια, να λαμβάνονται δηλαδή οι θερμίδες που απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού της γυναίκας και κατ'επέκταση του εμβρύου. Η αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της κύησης είναι απολύτως φυσιολογική και σε καμία περίπτωση η γυναίκα δεν πρέπει να ακολουθεί κάποια δίαιτα απώλειας βάρους, καθώς αυτό θα προκαλέσει προβλήματα στο έμβρυο και την ανάπτυξη του. Ακολουθώντας όμως μια σωστή διατροφή, η γυναίκα δεν θα ξεφύγει από τα επιτρεπτά όρια. Γενικά, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η φυσιολογική αύξηση του βάρους είναι προσεγγιστικά 9-12 κιλά, αναλυτικότερα όμως για μια υπέρβαρη ή παχύσαρκα γυναίκα η αύξηση βάρους δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 12 κιλά και από την άλλη πλευρά για μια αδύνατη γυναίκα η αύξηση αυτή μπορεί να είναι μεγαλύτερη από 12 κιλά (2200-2300 θερμίδες κατά το 1ο και 2ο τρίμηνο και 2300-2500 θερμίδες το 3ο τρίμηνο). Με αυτόν τον τρόπο ευνοείται η εγκυμοσύνη και διασφαλίζεται ένας φυσιολογικός τοκετός χωρίς επιπλοκές που προέρχονται από το βάρος. Οι παραπάνω αριθμοί είναι ενδεικτικοί και εννοείται πως κάθε κύηση είναι ξεχωριστή.

2) Οι διατροφικές ανάγκες πρέπει επομένως να καλύπτονται 12-15% με πρωτείνες, περίπου μισές ζωικής προέλευσης και μισές φυτικής, άλλωστε βασικό συστατικό της δημιουργίας των κυττάρων του εμβρύου είναι οι πρωτείνες. Συγκεκριμένα οι ανάγκες καλύπτονται με μια έως δύο μερίδες κρέας ψάρι ή αυγό την ημέρα, τρία ή τέσσερα γαλακτοκομικά προϊόντα και μια μερίδα αμυλούχες τροφές, όσπρια, λαχανικά και δημητριακά σε ένα από τα δύο γεύματα. Απαραίτητη είναι η πρόσληψη κόκκινου κρέατος πολύ καλά βρασμένου. Πάντα θα πρέπει να πλένονται πολύ καλά τα λαχανικά και να μαγειρεύεται καλά το κρέας. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση πρωτεΐνης συμβάλλει στην αποφυγή υπέρτασης προεκλαμψίας και άλλες επιπλοκές της κύησης.

*Εμπλουτισμός διατροφής με ω-3 λιπαρά, πρόκειται για "καλά" λιπαρά που περιέχονται στα ψάρια και είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Μεταξύ άλλων συμβάλλουν στην υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς και είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη των οργάνων αυτών του εμβρύου. Πλούσια πηγή των ω-3 λιπαρών οξέων είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, αλλά και οι ξηροί καρποί, τα αυγά και ο λιναρόσπορος.

3) Υδατάνθρακες 50-55 %, με έμφαση στις αμυλούχες τροφές, τα φρούτα και τα λαχανικά και με περιορισμό των προϊόντων με ζάχαρη. Ενδεικτικά, ένα καλό πρωινό θα μπορούσε να είναι φρουτοχυμός με δημητριακά ή 2 φέτες ψωμί με μαρμελάδα ή ένα βραστό αυγό με μια φέτα ψωμί, ένα φρούτο εποχής για δεκατιανό ή ένα γιαούρτι, κρέας ή ψάρι για μεσημεριανό συνοδευόμενο με λαχανικά και μια φέτα ψωμί, μία μπάρα δημητριακών για σνάκ και τέλος ζυμαρικά με ωμά λαχανικά για δείπνο.

4) Λιπαρά 30-35%, κατά προτίμηση φυτικές λιπαρές ουσίες, όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο ή το βούτυρο κυρίως για το μαγείρεμα και την καρύκευση των τροφών.



5) Στη φάση αυτή της ζωής της γυναίκας είναι σημαντικό να μην ξεχνιέται η κατανάλωση νερού. Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού, έχει πολύ θετικές επιπτώσεις στην εγκυμοσύνη, γιατί αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος (μειώνοντας τις πιθανότητες για τη δημιουργία ραγάδων) και περιορίζει μερικά από τα πιο ενοχλητικά συμπτώματα της κύησης, όπως η δυσκοιλιότητα και το πρήξιμο. Έτσι 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα, κάποια από αυτά μπορούν να αντικατασταθούν με φυσικούς χυμούς, προσοχή όμως δεν ισχύει η αντικατάσταση του νερού με άλλα ροφήματα όπως ο καφές, το τσάι κτλ.



6) Εάν υπάρξουν προβλήματα ναυτίας, έμετοι ή καούρες προτιμότερη είναι η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων. Με τον τρόπο αυτό διατηρείται σταθερό το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα και η εγκυμονούσα αισθάνεται πιο ενεργητική και δραστήρια. Για τα στομαχικά προβλήματα, προτείνεται η κατανάλωση μιας χούφτας ανάλατων ξηρών καρπών ή 2-3 κράκερ κατά προτίμηση το πρωί με την έγερση από το κρεβάτι.



ΣΕΞ ΚΑΙ ΚΥΗΣΗ

Γενικά το σεξουαλικό ζήτημα στην περίοδο της εγκυμοσύνης είναι κάτι που απασχολεί το ζευγάρι και είναι συχνή απορία των ζευγαριών στις πρώτες επισκέψεις στο γιατρό. Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι θετική. Ανεξαρτήτως όμως της επιθυμίας της γυναίκας να έρθει σε σεξουαλική επαφή με το σύντροφό της, λαμβάνοντας υπόψιν τις ορμονικές αλλαγές που εκείνη υφίσταται, πρέπει να εξεταστούν κάποιοι παράγοντες.

Εάν λοιπόν υπάρχουν **παράγοντες κινδύνου** στην κύηση καλό είναι να αποφεύγονται οι επαφές. Οι πιο κοινοί παράγοντες είναι:

- 1) Ιστορικό αποβολών
- 2) Ιστορικό προηγούμενου πρόωρου τοκετού πριν τις 37 εβδομάδες ή σημάδια πρόωρου τοκετού όπως πρόωρες συσπάσεις της μήτρας
- 3) Ανεξήγητη κολπική αιμόρροια
- 4) Ανεπάρκεια τραχήλου, μια κατάσταση όπου ο τράχηλος ανοίγει και εξαλείγεται πρόωρα, αυξάνοντας την πιθανότητα να ξεκινήσει ο τοκετός ακόμα και στο δεύτερο τρίμηνο της κύησης

5) Προδρομικός πλακούντας ή χαμηλή πρόσφυση

6) Προβλήματα της μήτρας όπως ινομύματα, ή δίκερως μήτρα (εκ γεννητής κατάσταση στην οποία, η μήτρα χωρίζεται από ένα διάφραγμα ή είναι δύο ξεχωριστά τμήματα, με συνέπεια να μην υπάρχει αρκετός χώρος για το έμβρυο και συνήθως να ξεκινάει πρόωρος τοκετός)

7) Πολύδυμες κηήσεις όπου εξ'ορισμού θεωρούνται υψηλού κινδύνου

8) Κηήσεις που προέκυψαν από προσπάθειες χρόνων είτε με φυσικό τρόπο είτε μετά από εξωσωματική γονιμοποίηση

Εάν δεν υπάρχει κανένας από τους παραπάνω παράγοντες, όπως ήδη αναφέρθηκε το ζευγάρι μπορεί να έρθει σε σεξουαλική επαφή. Παρ'όλα αυτά πολλοί σύζυγοι φοβούνται ότι κατά τη διείδυση του πέους αυτό μπορεί να χτυπήσει το έμβρυο. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια, γιατί το έμβρυο προστατεύεται από τον αμνιακό σάκο και από τα τοιχώματα της μήτρας και τον κλειστό τράχηλο. Επίσης, οι συσπάσεις της μήτρας κατά τη διάρκεια του οργασμού είναι διαφορετικές από τις ωδίνες του τοκετού.

Όμως το σπέρμα περιέχει ένα ένζυμο που μπορεί να ενεργοποιήσει την έναρξη του τοκετού, ιδιαίτερα στις τελειόμηνες κηήσεις, γι' αυτό και πολλές φορές μετά τις 37 εβδομάδες συστήνεται στο ζευγάρι να έχει επαφές. Συνήθως, όμως, τα ζευγάρια το βρίσκουν άβολο. Οι γυναίκες γιατί τις απασχολεί περισσότερο ο επικείμενος τοκετός και η μητρότητα και οι άνδρες γιατί αισθάνονται περίεργα με το αλλαγμένο σώμα της συντρόφου τους και γιατί φοβούνται ότι μπορεί να βλάψουν το έμβρυο.

Αλλαγές στο σώμα

Κάποιες γυναίκες ανησυχούν για τις αλλαγές στο σώμα τους. Νιώθουν πως το σώμα τους παραμορφώθηκε και δεν είναι πια σέξι στα μάτια του συντρόφου. Καθώς τα πρότυπα της εποχής μας προωθούν την εικόνα της λεπτής, δραστήριας και ευδιάθετης γυναίκας, στην περίοδο της εγκυμοσύνης δημιουργείται επιπρόσθετο άγχος, με το σώμα να βαραίνει και να αλλάζει σχήμα. Και οι άντρες ανησυχούν μήπως αλλάξουν δραματικά τα χαρακτηριστικά που προηγουμένως τους άρεσαν στη σύντροφο, γι' αυτό είναι σημαντικό να φροντίζουν τον εαυτό τους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατανοώντας ταυτόχρονα ότι υπάρχουν πολλές προσωρινές αλλαγές ως μέρος αυτής της φυσικής διαδικασίας. Πολλοί άντρες, πάντως, βρίσκουν ιδιαίτερα ελκυστική, θηλυκή και γήινη τη νέα εικόνα της συντρόφου τους.

Η γυναίκα ως μητέρα

Θα είναι, άραγε, το ίδιο επιθυμητή ως ερωτική σύντροφος ή αυτός ο ρόλος θα αντικατασταθεί από τον ρόλο της μητέρας; Η γυναίκα ανησυχεί μήπως ο σύντροφος δεν μπορεί να την δει πλέον ερωτικά. Εδώ καλό είναι να θυμάται πως ακόμα κι αν ο σύντροφος δεν έχει διάθεση για σεξ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυτό δεν σημαίνει ολοκληρωτική απόρριψη ή ότι δεν την αγαπάει πια. Εξάλλου και οι άντρες ανησυχούν μήπως η γυναίκα είναι τόσο απορροφημένη από τη νέα ζωή που πρόκειται να φέρει στον

κόσμο, ώστε πια δεν ενδιαφέρεται για εκείνους. Καλό είναι να αναρωτιούνται μήπως εστιάζουν υπερβολικά στην εγκυμοσύνη και το μωρό, κι έτσι ο σύντροφος νιώθει παραμελημένος. Είναι όμως σημαντικό κι εκείνος από την πλευρά του να δείχνει μεγαλύτερη τρυφερότητα και να δίνει επιβεβαίωση, καθώς η γυναίκα νιώθει περισσότερο ευάλωτη στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Άγχος για την έκβαση της κύησης

Στις μέρες μας οι γυναίκες γίνονται μητέρες σε μεγαλύτερη ηλικία. Έχουν αρκετές δραστηριότητες και χρονοδιαγράμματα, ενώ ο οικογενειακός προγραμματισμός αφήνει περιθώριο μόνο για ολιγομελείς οικογένειες. Επίσης υπάρχουν αρκετές κηύσεις με υποβοηθούμενη αναπαραγωγή. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με την ενημέρωση για ιατρικά θέματα και τη διαδικασία ανάπτυξης του εμβρύου, μπορεί να δημιουργούν το άγχος και την ανάγκη να προστατευτεί το πολύτιμο έμβρυο με κάθε τρόπο. Έτσι η σεξουαλική πράξη μπορεί να θεωρείται επικίνδυνη. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όμως, αυτό είναι απλώς φοβία. Γι' αυτό είναι καλό οι μέλλοντες γονείς να ρωτούν τον γυναικολόγο για το σεξ και να εμπιστεύονται τα δεδομένα για την πορεία της κύησης. Συνήθως δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να συνεχιστούν οι επαφές έως και τις τελευταίες εβδομάδες.

Φόβος ότι το έμβρυο 'καταλαβαίνει'

Ειδικά όταν αρχίζει να κινείται και να κλοτσάει, μπορεί οι μέλλοντες γονείς να νιώθουν σαν να υπάρχει κάποιος παρατηρητής στη σεξουαλική πράξη. Η μπορεί να φοβούνται μην το τραυματίσουν. Επίσης η παρουσία του μας υπενθυμίζει τον γονεϊκό ρόλο που μπορεί να αναστέλλει την ερωτική διάθεση ή και τον οργασμό. Στην πραγματικότητα όμως αυτές είναι δικές τους σκέψεις. Το μωρό είναι καλά προστατευμένο και δεν ενοχλείται από τη διείσδυση. Οι σύντροφοι μπορούν να επιλέξουν άλλες στάσεις αν οι ίδιοι ενοχλούνται από τις κινήσεις του μωρού, αλλά και να χρησιμοποιήσουν άλλους τρόπους σεξουαλικής ικανοποίησης χωρίς διείσδυση. Δεν χρειάζεται να νιώθουν ενοχές, απογοήτευση ή θυμό αν δεν νιώθουν άνετα σε σχέση με τη σεξουαλική πράξη. Η εγκυμοσύνη δεν κρατάει για πάντα! Στη διάρκειά της, όμως, είναι σημαντικό να σεβόμαστε και να συζητάμε τα άγχη και τις ανασφάλειες του συντρόφου.

Συναισθηματικές μεταβολές

Οι ορμονικές μεταβολές, οι αλλαγές στο σώμα, οι αλλαγές στους ρόλους και τις δραστηριότητες, οι νέες υποχρεώσεις και η τήρηση διαδικασιών είναι λογικό να προκαλούν ανάμεικτα συναισθήματα και μεταπτώσεις. Δεν είναι πάντα εύκολο να διατηρηθεί αμείωτη η ερωτική διάθεση και δραστηριότητα. Στις περισσότερες περιπτώσεις η θετική ψυχολογία φέρνει πιο κοντά το ζευγάρι. Καλό είναι να θυμούνται πως η θετική αξιολόγηση του εαυτού τους, η υποστήριξη από τους οικείους και η αποδοχή της νέας κατάστασης, καθώς και η καλή επικοινωνία με τον σύντροφο λειτουργούν προστατευτικά και τις επηρεάζουν λιγότερο οι τυχόν συναισθηματικές μεταβολές.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΚΑΙ ΛΟΧΕΙΑ

Τέλος, μετά τον τοκετό ξεκινάει μια περίοδος κούρασης και ευθυνών για το ζευγάρι, με το μωρό να απορροφάει τον χρόνο τους. Συνήθως οι επαφές επιτρέπεται να ξεκινάνε μετά από ένα διάστημα επούλωσης της περιοχής του περινέου αν η γυναίκα έχει γεννήσει

φυσιολογικά ή της ουλής της καισαρικής, συνήθως περίπου σαράντα μέρες μετά τον τοκετό. Τότε έχουν σταματήσει και τα λόγια, το αίμα που εμφανίζεται μετά τον τοκετό και κρατάει διαφορετικό διάστημα σε κάθε γυναίκα, ανάλογα και με το πόσο συχνά θηλάζει. Γενικά, καλό είναι να προηγείται μια επίσκεψη στον γυναικολόγο που την παρακολουθεί για να βεβαιωθεί ότι όλα είναι εντάξει και μετά να ξεκινούν οι επαφές του ζευγαριού, πάντα με προσοχή στην αρχή, γιατί το πρώτο διάστημα υπάρχει ευαισθησία στην περιοχή και ο φόβος της γυναίκας ότι μπορεί να πονέσει είναι ισχυρός. Γι' αυτό και το ζευγάρι πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί και να ξεκινάει σιγά σιγά την επιστροφή στη σεξουαλικότητα.

Τι κάνει μια εγκυμονούσα λοιπόν αν...

- **Υπάρχει αυξημένη επιθυμία;** Συνήθως δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, εκτός αν για ιατρικούς λόγους επιβάλλεται προσοχή. Το συζητάτε με τον γιατρό σας και απολαμβάνετε την ανανεωμένη επαφή με τον σύντροφό σας.

- **Υπάρχει μειωμένη επιθυμία ή υπάρχει διαφορά στην επιθυμία ανάμεσα στους συντρόφους;** Συζητάτε, στηρίζετε, επιβεβαιώνετε, αποδέχεστε, βρίσκετε εναλλακτικούς τρόπους ερωτικής έκφρασης και επικοινωνίας και... περιμένετε!

Σε κάθε περίπτωση, το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων και η σωματική επαφή θα βελτιώσει τη σχέση του ζευγαριού και θα τους προετοιμάσει για το νέο τους ρόλο»!



