



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ ΠΑΡΘΕΝΑ, ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ ΒΑΪΑ

A.M.: 2010/3772, 2010/3768

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2018

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract	6
Εισαγωγή	7
Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	9
1 Η προγεννητική ανάπτυξη.....	13
1.1 Η διαδρομή της μητέρας.....	13
1.1.1 Το πρώτο τρίμηνο.....	14
1.1.2 Το δεύτερο τρίμηνο.....	17
1.1.3 Το τρίτο τρίμηνο	22
1.2 Η διαδρομή του εμβρύου	25
1.2.1 Το πρώτο τρίμηνο.....	26
1.2.2 Το δεύτερο τρίμηνο.....	29
1.2.3 Το τρίτο τρίμηνο	33
2 Ο σκελετός του ανθρώπου.....	37
2.1 Ο σκελετός του κορμού	38
2.2 Ο σκελετός των άνω άκρων	41
2.3 Ο σκελετός των κάτω άκρων.....	44
2.4 Αλλαγές του σώματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.....	47
2.4.1 Αλλαγές στο πρώτο τρίμηνο.....	47
2.4.2 Αλλαγές στο δεύτερο τρίμηνο.....	48
2.4.3 Οι αλλαγές στο τρίτο τρίμηνο	50
2.4.4 Αλλαγές της πυέλου και του σκελετικού συστήματος.....	52
2.4.5 Αλλαγές των μαστών	53
2.4.6 Αλλαγές στη νευρομυϊκή και αρθρική σχέση	53
2.4.7 Ορθοστατικές αλλαγές	54
2.4.8 Αλλαγές στην αναπνοή και του αναπνευστικούς μύες	54
2.5 Η επαναφορά του σώματος	55
2.5.1 Γενικά.....	55
2.5.2 Ράμματα και περινεοτομή	56
2.5.3 Συσπάσεις και παλινδρόμηση μήτρας	56
2.5.4 Λοχεία.....	57

2.5.5	Επούλωση της τομής σε περίπτωση καισαρικής	57
2.5.6	Οι εξωτερικές αλλαγές	58
3	Μάλαξη.....	59
3.1	Ορισμός μάλαξης	59
3.2	Τεχνικές μάλαξης.....	60
3.3	Η μάλαξη στην αισθητική.....	62
3.3.1	Απισχαντική μάλαξη	62
3.3.2	Κυτταρίτιδας.....	62
3.3.3	Λεμφική μάλαξη	63
3.3.4	Ηρεμιστική μάλαξη.....	63
3.4	Τεχνική μάλαξης κατά περιοχή σώματος.....	64
3.4.1	Μάλαξη κεφαλιού	64
3.4.2	Μάλαξη λαιμού	65
3.4.3	Μάλαξη θώρακα	65
3.4.4	Μάλαξη στην κοιλιά	65
3.4.5	Μάλαξη των άνω άκρων	66
3.4.6	Μάλαξη κάτω άκρων.....	66
3.4.7	Μάλαξη στη ράχη.....	67
3.5	Μάλαξη σε γυναίκες	68
3.6	Μάλαξη στην εγκυμοσύνη	69
3.6.1	Τι είναι το προγεννητικό μασάζ;	69
3.6.2	Πως βοηθάει το προγεννητικό μασάζ;.....	70
3.6.3	Ποια τεχνική μασάζ είναι προτιμότερη και σε ποιες θέσεις εφαρμόζεται; ...	71
3.6.4	Προϊόντα μάλαξης.....	72
3.6.5	Συχνότητα μασάζ.....	72
3.6.6	Περιπτώσεις που αντενδείκνυται το προγεννητικό μασάζ.....	72
3.7	Εναλλακτικές θεραπείες.....	73
3.7.1	Ορισμός εναλλακτικών θεραπειών	73
3.7.2	Ρεφλεξολογία	74
3.7.3	Βελονισμός	76
4	Χειρισμοί	80
4.1	Χειρισμοί στα κάτω άκρα	80
4.1.1	Λεμφικό μασάζ.....	81
4.1.2	Μάλαξη.....	82

4.1.3 Διατάσεις	83
Συμπεράσματα	84
Βιβλιογραφία	85
Βιβλία	85
Διαδίκτυο.....	85

Περίληψη

Η παρακάτω πτυχιακή εργασία έχει θέμα «Μάλαξη στην εγκυμοσύνη: θεωρητικό και πρακτικό μοντέλο» και χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στη διαδρομή του εμβρύου και της μητέρας από την ημέρα της σύλληψης μέχρι και τον τοκετό. Παρουσιάζονται οι αλλαγές που συμβαίνουν ανά τρίμηνο τόσο στο έμβρυο όσο και στη μητέρα. Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται στο σώμα της γυναίκας και στις αλλαγές που υφίσταται κατά την εγκυμοσύνη. Πιο συγκεκριμένα, αρχικά γίνεται μια αναφορά γενικά για τον σκελετό του ανθρώπου, και στη συνέχεια παρουσιάζονται οι αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα της γυναίκας κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και πώς αυτό επαναφέρεται μετά τον τοκετό. Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στη μάλαξη. Αρχικά περιγράφονται τα είδη της μάλαξης στην αισθητική και οι τεχνικές ανά περιοχή του σώματος και έπειτα γίνεται εκτενής αναφορά της μάλαξης κατά την εγκυμοσύνη. Κλείνοντας το τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά σε κάποιες εναλλακτικές θεραπείες που μπορούν να ακολουθήσουν οι εγκυμονούσες εκτός από τη μάλαξη. Έπειτα, στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται ορισμένοι χειρισμοί που γίνονται κατά τη μάλαξη σε μία έγκυο γυναίκα. Οι χειρισμοί αυτοί μπορεί να αφορούν τα άνω και κάτω άκρα, τον αυχένα, την πλάτη, ακόμη και την κοιλιακή χώρα. Στη συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία έχει γίνει αναφορά σε χειρισμούς που αφορούν τα κάτω άκρα. Τέλος, κλείνοντας αυτή η πτυχιακή εργασία, παρουσιάζονται τα συμπεράσματα και η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε για την πραγματοποίηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Abstract

The present dissertation entitled "Massage therapy during pregnancy: theoretical and practical model" is divided in four parts. The journey of fetus and pregnant woman from the day of conception until birth is examined in the first part. The changes occurring to both fetus and mother each trimester of the pregnancy are also presented. The second part is about the woman's body and the changes happening during the period of pregnancy. More precisely, there is a general reference of the human skeleton, and then, there is a presentation of the physical changes which are observed in the woman's body during pregnancy and how the body is restored after labour. The third part is about massage. Firstly, different types of massage in aesthetics are mentioned, as well as the techniques used for each part of the body. Then, there is an extensive reference to the types of massage therapy during pregnancy. At the end of the third part, some alternative therapies are proposed to pregnant women apart from massage therapy. Finally, the fourth part is about certain manipulations that are performed to the pregnant woman during massage therapy. These manipulations can be performed to the upper or lower limbs, the neck, the back and even the abdominal area. In this dissertation, there is a presentation of manipulations to the lower limbs. At the end of the dissertation, there is a presentation of the conclusions of the study and the bibliography which was used in order to accomplish the study.

Εισαγωγή

Η ιστορία του μασάζ ξεκινάει από τότε που εμφανίστηκαν οι πρώτες οργανωμένες κοινωνίες. Τα οφέλη της μάλαξης είναι γνωστά από τους αρχαίους πολιτισμούς. Η μάλαξη αποτελεί το παλιότερο και παγκοσμίως χρησιμοποιούμενο μέσο ανακούφισης του πόνου. Δεν αποτελεί μια εφεύρεση του ανθρώπου, αλλά γεννήθηκε ως φυσική θεραπεία από τα πρώτα κιάλια ζωικά όντα. Το άγγιγμα και η εντριβή σε περιοχές του σώματος, που είναι επίπονες, χρησιμοποιούνται και από τους ανθρώπους, αλλά και από τα ζώα. Η χρήση της μάλαξης, της κίνησης και των βοτάνων αποτελούσε τη μόνη θεραπεία στα χρόνια που ο άνθρωπος βρισκόταν ακόμη σε αρχέγονη κατάσταση. Η μάλαξη με τις διάφορες μορφές της έχει χρησιμοποιηθεί ως μέθοδο ανακούφισης από τον πόνο καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Η θεραπευτική μάλαξη έχει περιγραφεί ως τέχνη, αλλά και ως επιστήμη. Οι αρχαιότερες λογοτεχνικές αναφορές στη χρήση της μάλαξης προέρχονται από τη Βαβυλωνία, την Κίνα, την Ινδία και αργότερα από την Ελλάδα και τη Ρώμη. Κείμενα, γλυπτά και έργα ζωγραφικής περιγράφουν μεθόδους της μάλαξης σε διάφορους πολιτισμούς. Η φιλοσοφία, η τεχνική, η πρακτική και οι στόχοι έχουν εξελιχθεί μέσω της ιστορίας και συνεχίζουν να εξελίσσονται έως τώρα.

Βλέποντας, λοιπόν, διάφορες τοιχογραφίες και αγγεία που έχουν θέμα την μάλαξη σε διάφορους αρχαίους χώρους, γίνεται αντιληπτό ότι είχε σημαντικό ρόλο στην ζωή των αρχαίων αυτών πολιτισμών και κυρίως στην Αρχαία Ελλάδα. Πολλοί πατέρες της Ιατρικής, όπως ο Ιπποκράτης, ο Γερόδικος και αρκετοί άλλοι, ασχολήθηκαν με την μάλαξη, πιστεύοντας ότι μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση, σύσφιξη, παρατεταμένη μείωση της σάρκας και μια μέτρια εντριβή την αύξησή της (σάρκας). Η μάλαξη στην αρχή είχε συνδεθεί με την γυμναστική και ήταν από τα σημαντικότερα καθήκοντα των παιδοτρίβων και των αλειπτών. Αργότερα που συνδέθηκε με την ιατρική, την χρησιμοποιούσαν σαν θεραπευτικό μέσο με άπειρες εφαρμογές οι οποίες κυρίως είχαν σχέση με ασθενείς και τραύματα. Με την εφαρμογή της μάλαξης σε αθλητές τόσο πριν όσο και μετά την προπόνηση, οι παιδοτρίβες, οι αλειπτές και οι γυμναστές έκαναν μια ανακάλυψη: την ιατρική

μάλαξη. Εκτός από αυτό ήταν και ένα μέσο χαλάρωσης, αναζωογόνησης, ευεξίας και καλλωπισμού.

Σε αντίθεση με την αρχαιότητα, ο Μεσαίωνας σηματοδότησε την προσωρινή παύση της μάλαξης, αφού απεχθανόταν τις σωματικές απολαύσεις. Επίσης η μάλαξη ήταν μια παρεξηγημένη έννοια, αφού την είχαν συσχετίσει με τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Πολύ αργότερα, τον 10ο αιώνα, ο Σουηδός Peter Herlik Ling έφτιαξε ένα πλήρως ολοκληρωμένο σύστημα μάλαξης και έφτιαξε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας στην Στοκχόλμη. Σήμερα οι τεχνικές του, είναι η βάση για τα περισσότερα συστήματα μάλαξης.

Η λέξη «massage» είναι γαλλική και σημαίνει «τριβή της μάλαξης». Σε πολλές αρχαίες γλώσσες υπάρχουν παρόμοιες λέξεις, όπως στα αραβικά η λέξη “massa”, που σημαίνει “άγγιγμα, χειρισμός”, ενώ στα λατινικά η ίδια λέξη μεταφράζεται ως “ζύμη, μάζα”. Στα ελληνικά η λέξη μασάζ σημαίνει μάλαξη, όπου η ετυμολογία της λέξης προέρχεται από το ρήμα “μασσείν”, δηλαδή ζυμώνω. Η πιο κατάλληλη μετάφραση για την λέξη μασάζ στα ελληνικά είναι η λέξη ανάτριψη.

Στη σύγχρονη εποχή, για κάποιους το μασάζ μπορεί να είναι ένα είδος πολυτέλειας, όμως δεν είναι έτσι. Το μασάζ είναι πρόληψη και όχι θεραπεία. Στον σύγχρονο Δυτικό κόσμο τα ινστιτούτα μασάζ υπάρχουν σε κάθε πόλη και οι άνθρωποι τα επισκέπτονται όλο και πιο συχνά. Ο τρόπος ζωής, η καθημερινότητα, το στρες, η έλλειψη άσκησης ωθούν τους ανθρώπους σε διάφορους τρόπους χαλάρωσης και το μασάζ είναι ένα από αυτούς.

Σε συνδυασμό με το λεμφικό και το κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, το μασάζ βελτιώνει την κυτταρική λειτουργία, βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού από τις βλαβερές τοξίνες, βελτιώνει την κυκλοφορία της λέμφου, χαλαρώνει το μυϊκό σύστημα, τις περιτονίες, και τον συνδετικό ιστό.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Εγκυμοσύνη και μασάζ εργασίας (Pregnancy and labor massage)

Η θεραπεία μασάζ έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι γυναίκες που έλαβαν θεραπεία μασάζ ανέφεραν μειωμένη κατάθλιψη, άγχος και πόνο στη μέση και στην πλάτη. Τα επίπεδα της κορτιζόλης μειώθηκαν και, με τη σειρά τους, μειώθηκε η υπερβολική εμβρυϊκή δραστηριότητα και ο αριθμός των πρόωρων γεννήσεων ήταν χαμηλότερος στην ομάδα μασάζ. Σε μια μελέτη του πόνου στην εργασία, οι γυναίκες που έλαβαν θεραπεία μασάζ γνώρισαν σημαντικά μικρότερο πόνο και η εργασία τους ήταν κατά μέσο όρο 3 ώρες μικρότεροι με λιγότερη ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή. Ένας βασικός μηχανισμός που διερευνήσαμε είναι ότι αυτές οι επιδράσεις προκαλούνται από την αυξημένη δραστηριότητα του παρασίτου. Αυτό πιθανόν συμβαίνει με την διέγερση υποδοχέων πίεσης οι οποίοι είναι νευρωμένοι από παραφυσικές προσαγωγές ίνες, οι οποίες τελικά εκτείνονται στο περιοριστικό σύστημα, συμπεριλαμβανομένων των υποθαλαμικών δομών που εμπλέκονται στη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και στην έκκριση κορτιζόλης.

(Field, 2010)

Το μασάζ κατά την εγκυμοσύνη μειώνει τον πρόωρο τοκετό, το χαμηλό βάρος κατά τη γέννηση και την επιλόχειο κατάθλιψη (Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression)

Οι έγκυες γυναίκες που διαγνώστηκαν με κατάθλιψη έλαβαν 12 εβδομάδες θεραπείας μασάζ δύο φορές την εβδομάδα με τη σημαντική ή μόνο την τυπική θεραπεία τους ως ομάδα ελέγχου. Η ομάδα θεραπείας μασάζ έναντι των γυναικών των ομάδων ελέγχου όχι μόνο είχε μειώσει την κατάθλιψη μέχρι το τέλος της θεραπευτικής περιόδου, αλλά είχαν επίσης μειωμένη κατάθλιψη και επίπεδα

κορτιζόλης μετά τον τοκετό. Τα βρέφη ήταν επίσης λιγότερο πιθανό να γεννηθούν πρόωρα, με χαμηλό βάρος κατά τη γέννηση, είχαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, όπως επίσης και καλύτερες επιδόσεις στην εξομίωση, τον προσανατολισμό και τις κλίμακες κινητικότητας του Neonatal Behavioral Assessment.

(Field, Diego, Hernandez-Reif, Deeds, Figueiredo, 2008)

Έρευνα μασάζ (Massage therapy research)

Η θεραπεία μασάζ ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική στην πρόληψη του πρόωρου τοκετού, την αύξηση της ανάπτυξης των βρεφών, την αύξηση της προσοχής, τη μείωση της κατάθλιψης και της επιθετικότητας, την ανακούφιση των κινητικών προβλημάτων, τη μείωση του πόνου και την ενίσχυση της ανοσολογικής λειτουργίας. Αυτή η επισκόπηση καλύπτει την έρευνα για την θεραπεία μασάζ από την τελευταία δεκαετία, ως επικαιροποίηση του βιβλίου αναθεώρησης του αμερικανικού ψυχολόγου Tiffany Field το 1998. Τα μοντέλα παρουσιάζονται για πιθανούς βιοχημικούς και φυσιολογικούς μηχανισμούς στους οποίους βασίζονται τα αποτελέσματα της θεραπείας μασάζ.

(Field, 2007)

Επιδράσεις στη θεραπεία μασάζ σε μελαγχολικές έγκυες γυναίκες (Massage therapy effects on depressed pregnant women)

Ογδοντατέσσερις καταθλιπτικές έγκυες γυναίκες προσλήφθηκαν κατά τη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου της εγκυμοσύνης και τοποθετήθηκαν τυχαία σε μια ομάδα θεραπείας μασάζ, μια προσοδευτική ομάδα χαλάρωσης των μυών ή μια ομάδα ελέγχου που έλαβε μόνο πρότυπη προγεννητική φροντίδα. Αυτές οι ομάδες συγκρίθηκαν μεταξύ τους και με μια μη καταθλιπτική ομάδα στο τέλος της εγκυμοσύνης. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα θεραπείας μασάζ έλαβαν δύο συνεδρίες θεραπείας 20 λεπτών κάθε εβδομάδα για 16 εβδομάδες εγκυμοσύνης, ξεκινώντας από το δεύτερο τρίμηνο. Στην ομάδα χαλάρωσης παρέχονταν οι

προοδευτικές συνεδρίες μυϊκής χαλάρωσης στο ίδιο χρονοδιάγραμμα. Αμέσως μετά τις συνεδρίες θεραπείας μασάζ τις πρώτες και τελευταίες ημέρες της περιόδου των 16 εβδομάδων, οι γυναίκες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψη και λιγότερο πόνο στη μέση και στην πλάτη. Μέχρι το τέλος της μελέτης η ομάδα μασάζ είχε υψηλότερα επίπεδα ντοπαμίνης και σεροτονίνης και χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης και νορεπινεφρίνης. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να έχουν συμβάλει στη μειωμένη δραστηριότητα του εμβρύου και στην καλύτερη νεογνική έκβαση για την ομάδα μασάζ (δηλ. Μικρότερη συχνότητα εμφάνισης πρόωρου τοκετού και χαμηλού βάρους γέννησης), καθώς και την καλύτερη επίδοσή τους στην αξιολόγηση της συμπεριφοράς νεογνών της Brazelton. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι καταθλιπτικές εγκυμονούσες και οι απόγονοι τους μπορούν να επωφεληθούν από τη θεραπεία μασάζ.

(Field et al., 2009)

Έρευνα στο μασάζ εγκυμοσύνης (Research on Pregnancy Massage)

Το μασάζ προκαλεί παρασυμπαθητική ανταπόκριση στο σώμα μας. Σε μια μελέτη του Ινστιτούτου Touch Research το 1999, τα άτομα που έλαβαν μασάζ για μια περίοδο αρκετών εβδομάδων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έδειξαν σταθερή μείωση των επιπέδων ορμονών του ουροποιητικού, μειωμένα επίπεδα άγχους, ενώ αναφέρθηκαν, αυξημένη διάθεση, καλύτερος ύπνος και λιγότεροι πόνοι. Μια μεγαλύτερη μελέτη του 2004 για τις γυναίκες με κατάθλιψη έδειξε ότι η ομάδα θεραπείας μασάζ είχε μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους (συμπεριλαμβανομένων των αυξημένων επιπέδων σεροτονίνης και ντοπαμίνης και των μειωμένων επιπέδων κορτιζόλης). Και στις δύο αυτές μελέτες, υπήρξε μικρότερη συχνότητα εμφάνισης πρόωρων βρεφών, ενώ η μελέτη του 2004 έδειξε χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης χαμηλού βάρους γέννησης.

(Field et al., 1999)

Οι έγκυες γυναίκες επωφελούνται από τη θεραπεία μασάζ (Pregnant women benefit from massage therapy)

Είκοσι έξι έγκυες γυναίκες ανατέθηκαν σε θεραπεία μασάζ ή ομάδα θεραπείας χαλάρωσης για 5 εβδομάδες. Οι θεραπείες αποτελούνταν από συνεδρίες 20 λεπτών δύο φορές την εβδομάδα. Και οι δύο ομάδες ανέφεραν ότι αισθάνονται λιγότερο ανήσυχαι μετά την πρώτη συνεδρία και πόνο στο πόδι μετά την πρώτη και τελευταία συνεδρία. Μόνο η ομάδα θεραπείας μασάζ, ωστόσο, ανέφερε μειωμένη ανησυχία, βελτιωμένη διάθεση, καλύτερο ύπνο και λιγότερο πόνο στην πλάτη από την τελευταία ημέρα της μελέτης. Επιπλέον, τα επίπεδα ορμονών στο αίμα (νορεπινεφρίνη) μειώθηκαν για την ομάδα θεραπείας μασάζ και οι γυναίκες είχαν λιγότερες επιπλοκές κατά τη διάρκεια του τοκετού και τα βρέφη τους είχαν λιγότερες μεταγεννητικές επιπλοκές.

(Field et al., 1997)

1 Η προγεννητική ανάπτυξη

Η περίοδος της εγκυμοσύνης αποτελεί για κάθε γυναίκα την πιο σημαντική μετάβαση στη ζωή της. Όπως για κάθε τι που συμβαίνει στη ζωή του ανθρώπου, έτσι και στην εγκυμοσύνη δεν υπάρχει κάποιος νόμος για το πώς θα αισθανθεί μια γυναίκα όταν μάθει ότι είναι έγκυος. Μπορεί να της προκαλέσει χαρά, ικανοποίηση, πληρότητα, γαλήνη, αλλά και φόβο, θυμό και εκνευρισμό.

Το ταξίδι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα οδηγήσει τη γυναίκα σε άγνωστα και παράξενα μέρη και παρ' όλο που η ανάπτυξη του εμβρύου ακολουθεί συγκεκριμένη πορεία, παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές στο είδος της συμπεριφοράς κάθε εμβρύου.

1.1 Η διαδρομή της μητέρας

Ο ρόλος της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι σημαντικός, καθώς επηρεάζει την ανάπτυξη του μωρού και καθορίζει τη μελλοντική του ευεξία. Παρακάτω θα γίνει αναφορά για τη διαδρομή της μητέρα σε κάθε τρίμηνο της εγκυμοσύνης.



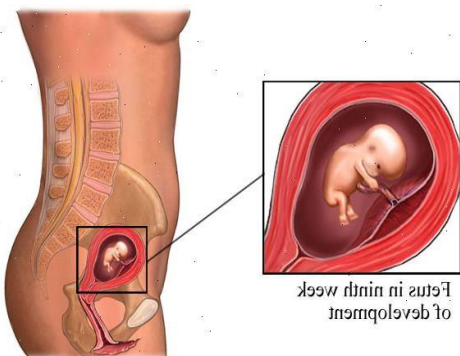
Εικόνα 1: Η διαδρομή της μητέρας

1.1.1 Το πρώτο τρίμηνο

Το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης επιφυλάσσει μεγάλες αλλαγές που μπορεί να μην φαίνονται εξωτερικά, συμβαίνουν όμως στο εσωτερικό της γυναίκας και για το λόγο αυτό απαιτείται μεγάλη προσοχή.

Είναι οι πρώτες και πιο κρίσιμες εβδομάδες της εγκυμοσύνης. Για τη μητέρα το πρώτο τρίμηνο δεν έχει ιδιαίτερα σημαντικές εξωτερικές αλλαγές στο σώμα, αλλά στο εσωτερικό συμβαίνουν πολλά και συναρπαστικά πράγματα. Κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου οι περισσότερες γυναίκες έχουν τα κλασσικά συμπτώματα της εγκυμοσύνης (κούραση, υπνηλία, ναυτία, αλλαγές διάθεσης). Ακόμη, στο πρώτο τρίμηνο χρειάζεται μεγάλη προσοχή στη διατροφή και το βάρος της γυναίκας αλλά και στις μετακινήσεις καθώς είναι η πιο επικίνδυνη περίοδος για αποβολές και αποκολλήσεις.

Μόλις γίνει η εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου στη μήτρα, απελευθερώνονται ουσίες οι οποίες προκαλούν τη διακοπή της περιόδου και προετοιμάζουν το σώμα της γυναίκας για την επερχόμενη εγκυμοσύνη. “Ξεγελούν” το ανοσοποιητικό σύστημα ώστε να ανεχθεί και να μην αποβάλλει το έμβρυο ως ξένο σώμα. Οι αλλαγές που παρατηρούνται μέρα με τη μέρα στο σώμα της εγκυμονούσας οφείλονται στις διάφορες ορμόνες που εκκρίνονται από τους αδένες,



τις ωοθήκες και τον πλακούντα, οι οποίες είναι αυτές που στηρίζουν την εγκυμοσύνη και εξασφαλίζουν την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου. Επίσης, οι ορμόνες είναι αυτές που προετοιμάζουν τη μήτρα, τη λεκάνη και τους μαστούς για να ανταποκριθούν στον τοκετό και το θηλασμό.

Εικόνα 2: Το πρώτο τρίμηνο της μητέρας

Οι ορμόνες που εκκρίνονται σε μεγάλο βαθμό στο σώμα της γυναίκας μπορεί να την επηρεάσουν με διάφορους τρόπους. Τα κυριότερα συμπτώματα είναι οι αλλαγές στη διάθεση, η υπνηλία, η κούραση, η ανορεξία και οι ναυτίες. Καθώς προχωράει η

εγκυμοσύνη και το σώμα βρίσκει μια νέα αρμονική ισορροπία τα συμπτώματα θα υποχωρούν.

Όταν προκύπτει μια εγκυμοσύνη με φυσικό τρόπο κάποιες γυναίκες είναι σίγουρες για την ακριβή ημερομηνία της σύλληψης και άλλες δεν ξέρουν πως και πότε συνέβη. Όπως και να έχει ως πρώτη εβδομάδα κύηση νοείται η εβδομάδα της τελευταίας περιόδου της γυναίκας. Με βάση αυτή την ημερομηνία ο γιατρός θα υπολογίσει πιθανή ημερομηνία τοκετού και θα βασίσει το χρονοδιάγραμμα των εξετάσεων. Κατά τις δύο πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης δεν υφίσταται ακόμα σύλληψη και ανάπτυξη του εμβρύου. Η πρώτη εβδομάδα είναι η εβδομάδα της τελευταίας περιόδου της γυναίκας και κατά τη δεύτερη εβδομάδα ο οργανισμός προετοιμάζεται για την ωορρηξία, την απελευθέρωση, δηλαδή, του ώριμου ωαρίου από το ωοθυλάκιο. Η πραγματική ηλικία του εμβρύου ξεκινάει από την τρίτη εβδομάδα, που υφίσταται η σύλληψη και η εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου στη μήτρα.

Αφού απελευθερώνεται το ωάριο με την ωορρηξία γλιστράει στις σάλπιγγες και γονιμοποιείται από ένα σπερματοζωάριο. Μόλις γονιμοποιηθεί το ωάριο κλείνει και αρχίζει να διαιρείται σε όμοια κύτταρα καθώς μεταβαίνει από τη σάλπιγγα στη μήτρα, όπου θα εμφυτευθεί για να μεγαλώσει.

Το γονιμοποιημένο πλέον ωάριο αποκαλείται και επίσημα έμβρυο και μεγαλώνει με γρήγορο ρυθμό. Για τη μητέρα η τέταρτη εβδομάδα είναι αυτή που θα επιβεβαιώσει την εγκυμοσύνη της. Ορισμένες γυναίκες νιώθουν ήδη τα πρώτα συμπτώματα της εγκυμοσύνης αν και οι περισσότερες δεν αντιλαμβάνονται καμία αλλαγή μέχρι την καθυστέρηση της περιόδου. Όταν επιβεβαιωθεί η εγκυμοσύνη, η γυναίκα μπορεί να κλείσει το πρώτο ραντεβού στον γυναικολόγο της, ο οποίος όμως θα τη δει περίπου στην 8^η εβδομάδα ώστε να μπορέσει να ακούσει και την καρδιά του εμβρύου να χτυπάει στο υπερηχογράφημα.

Για την μητέρα η πέμπτη εβδομάδα σημαίνει ότι αρχίζουν οι πρώτες ναυτίες, οι τάσεις για εμετό ή οι πονοκέφαλοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κάποιες γυναίκες, όμως, δεν αισθάνονται τίποτα χωρίς να σημαίνει κάτι αυτό από τη στιγμή που έχει

προηγηθεί ραντεβού με τον γυναικολόγο. Ακόμη, το στήθος αρχίζει να γίνεται λίγο πιο ευαίσθητο.

Η έκτη εβδομάδα για τη μητέρα μπορεί να σημαίνει πιο έντονη ναυτία και κούραση λόγω των συνεχόμενα αυξανόμενων ορμονών, ενώ το έμβρυο συνεχίζει να μεγαλώνει και να αναπτύσσονται σιγά σιγά τα όργανά του.

Κατά την έβδομη εβδομάδα και καθώς ολοκληρώνεται σιγά σιγά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης οι περισσότερες γυναίκες παραπονιούνται για πόνους και αδιαθεσία χωρίς, ωστόσο, να είναι ανησυχητικά. Ακόμη, ορισμένες γυναίκες μπορεί να νιώθουν φουσκώματα κατά τη διάρκεια της νύχτας τα οποία αποχωρούν το πρωί. Τέλος, ο εμβρυϊκός σάκος και η μήτρα μεγαλώνουν.

Κατά την όγδοη εβδομάδα η γυναίκα συνεχίζει να έχει ναυτίες, να αισθάνεται περισσότερη κούραση αλλά και συχνουρία και ίσως και δυσκοιλιότητα. Ακόμη, παρατηρούνται αλλαγές στο στήθος της γυναίκας και αρχίζει να μεγαλώνει η περιφέρειά της.

Στην ένατη εβδομάδα κάποιες γυναίκες ταλαιπωρούνται από πόνους στη μέση και έντονους πονοκεφάλους, ενώ άλλες από δυσκοιλιότητα. Στην ένατη εβδομάδα το έμβρυο έχει πλέον διαμορφωθεί πλήρως και αρχίζει να κάνει κάποιες κινήσεις χωρίς όμως να γίνεται αντιληπτό από τη μητέρα.

Κατά την δέκατη εβδομάδα οι ναυτίες αρχίζουν να υποχωρούν και η κοιλιά της μητέρας αρχίζει να φουσκώνει, καθώς η μήτρα πλέον έχει μέγεθος ενός γκρέιπ φρουτ. Το “πάρτυ” των ορμονών κάνουν ορισμένες γυναίκες ακόμα πιο ευευσγκίνητες ορισμένες φορές.

Κατά τη διάρκεια της ενδέκατης εβδομάδας τα ενοχλητικά συμπτώματα συνεχίζουν να υποχωρούν, ενώ οι πιθανότητες αποβολής πέφτουν κατακόρυφα. Επίσης, τα μαλλιά και τα νύχια είναι πιο δυνατά λόγω των βιταμινών που παίρνει η γυναίκα. Τέλος πλησιάζει η μέρα οπού η μητέρα θα κάνει την αυχενική διαφάνεια η οποία δείχνει τους κινδύνους που σχετίζονται με το σύνδρομο Down.

Η δωδέκατη εβδομάδα σημαίνει και το τέλος του πρώτου τριμήνου για την εγκυμοσύνη. Το έμβρυο είναι πλέον ένας τέλειος άνθρωπος σε μικρογραφία, ενώ για τη μητέρα η αυτή η εβδομάδα σημαίνει ότι οι πιθανότητες αποβολής έχουν μειωθεί σημαντικά. Όσον αφορά την αδιαθεσία που μπορεί να έχουν ακόμα ορισμένες γυναίκες δεν είναι κάτι ανησυχητικό. Πρέπει να καταναλώνονται από τη μητέρα αρκετά ποτήρια νερό για να αποφευχθούν οι κυστίτιδες, τα κρέατα να είναι καλά μαγειρεμένα και τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά πλυμένα.

1.1.2 Το δεύτερο τρίμηνο

Για τις περισσότερες μητέρες το δεύτερο τρίμηνο είναι η ωραιότερη περίοδος της εγκυμοσύνης, καθώς είναι μια περίοδος μεγάλων συγκινήσεων αλλά και συναισθημάτων. Το άγχος του πρώτου τριμήνου έχει σταματήσει και η μητέρα επανέρχεται σε μία κατάσταση ευτυχισμένης προσμονής. Οι ναυτίες έχουν σταματήσει, επανέρχεται η όρεξη, η επιδερμίδα λάμπει από τις ορμόνες, η κούραση και η υπνηλία φεύγουν. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου η γυναίκα θα αρχίσει να νιώθει το έμβρυο να κινείται, στην αρχή ανεπαίσθητα και στη συνέχεια με περισσότερη πίεση. Η μητέρα πρέπει να φροντίζει τον εαυτό της και το μωρό κάνοντας όλες τις απαραίτητες εξετάσεις και ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού. Αν η μητέρα είναι πάνω από 35 ετών ίσως χρειαστεί να κάνει κάποιες ειδικές εξετάσεις όπως είναι η αμνιοκέντηση.

Κατά το δεύτερο τρίμηνο συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές στο σώμα της γυναίκας και επέρχεται μια νέα ορμονική ισορροπία. Η περιοχή γύρω από τις θηλές σκουραίνει περισσότερο. Μετά τη δέκατη έκτη εβδομάδα οι θηλές ίσως αρχίσουν να εκκρίνουν το πρωτόγαλα (πύαρ), ένα αραιό κιτρινωπό υγρό πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και αντισώματα, πολλές γυναίκες, όμως, εκκρίνουν το πρωτόγαλα μετά τον τοκετό.

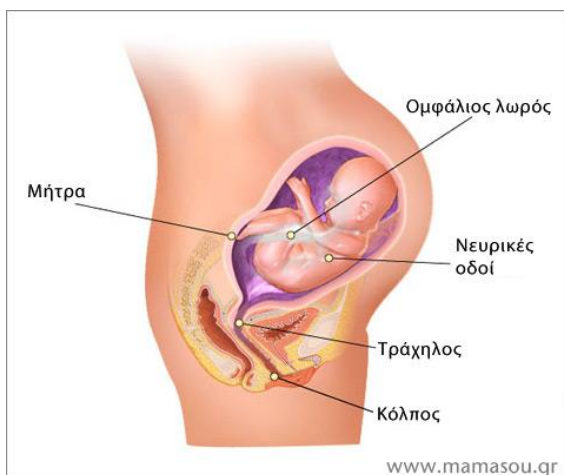
Στο δεύτερο τρίμηνο η μήτρα έχει ανέβει από τη λεκάνη και γεμίζει την κοιλιακή χώρα ως τον αφαλό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην πιέζει πλέον την ουροδόχο κύστη επομένως η συχνουρία υποχωρεί. Οι σύνδεσμοι που συγκρατούν τη μήτρα τεντώνονται προκαλώντας τραβήγματα στα πλάγια της κοιλιάς, από τη μία ή και από τις δύο πλευρές. Οι μύες, οι σύνδεσμοι και άλλοι ιστοί της λεκάνης

χαλαρώνουν από την ορμονική δράση για να βοηθήσουν τη μήτρα να αναπτυχθεί και να στηρίξουν το βάρος της. Οι μύες της λεκάνης γίνονται μαλακοί και ελαστικοί με την πάροδο της εγκυμοσύνης προκειμένου να τεντωθούν και να διευκολύνουν την έξοδο του εμβρύου από το γεννητικό σωλήνα.

Ο μυϊκός τόνος του στομάχου και των εντέρων χαλαρώνει και η δραστηριότητά τους επιβραδύνεται εξαιτίας της προγεστερόνης. Αυτό σημαίνει ότι γίνεται πιο αργή πέψη, αλλά και παρατεταμένη στάση της τροφής στο έντερο. Αν και αυτό είναι ευεργετικό για το έμβρυο καθώς έχει περισσότερο χρόνο να απορροφήσει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, για τη μητέρα μπορεί σημαίνει δυσκοιλιότητα και αιμορροΐδες. Ακόμη, χαλαρώνει η δράση της βαλβίδας του στομάχου και έτσι οι τροφές ανεβαίνουν στον οισοφάγο προκαλώντας καούρες.

Τέλος, η καρδιά της μητέρας δουλεύει στέλνοντας 6 λίτρα αίμα ανά λεπτό στον πλακούντα και τη μήτρα, η οποία χρειάζεται πενταπλάσια ποσότητα αίματος απ' ό τι πριν από την εγκυμοσύνη. Η αρτηριακή πίεση πέφτει ελαφρά αλλά επανέρχεται στα φυσιολογικά της επίπεδα στο τρίτο τρίμηνο.

Η δέκατη τρίτη εβδομάδα σημαίνει την έναρξη του δεύτερου τριμήνου της εγκυμοσύνης. Τα συμπτώματα υποχωρούν ακόμα περισσότερο και το ποσοστό



αποβολών έχει σχεδόν εξαλείφει. Η μήτρα γίνεται μεγαλύτερη και αρχίζει να εξέρχεται από τη λεκάνη. Επίσης, αποκαθίσταται η σεξουαλική ζωή και μπορεί η μητέρα να ασχοληθεί ελεύθερα με τη γυμναστική, εκτός κι αν υπάρχει διαφορετική σύσταση από το γιατρό.

Εικόνα 3: Το δεύτερο τρίμηνο της μητέρας

Για τη μητέρα η δέκατη τέταρτη εβδομάδα σημαίνει ότι θα νιώθει καλύτερα από τα πρώτα συμπτώματα της εγκυμοσύνης και θα μπορεί να αρχίσει κάποιες ήπιες δραστηριότητες όπως το κολύμπι και η πεζοπορία. Ακόμη, υπάρχει περίπτωση να

νιώθει κάποια τραβήγματα χαμηλά επειδή μετακινούνται τα όργανα για να κάνουν χώρο για το έμβρυο.

Από τη δέκατη πέμπτη εβδομάδα η μητέρα θα πρέπει να αρχίσει να προσέχει περισσότερο διότι το ανοσοποιητικό της σύστημα είναι πεσμένο και μπορεί να αρρωσταίνει πιο εύκολα, χωρίς, όμως, οι αδιαθεσίες αυτές να βλάπτουν το έμβρυο. Κάποιες γυναίκες ίσως αρχίσουν να νιώθουν ότι το έμβρυο κινείται μέσα στην κοιλιά τους. Ξεκινάει η περίοδος στην οποία η γυναίκα αρχίζει να παίρνει περισσότερα κιλά, οπότε και θα πρέπει να προσέχει περισσότερο τη διατροφή της. Τέλος, είναι η κατάλληλη στιγμή να γίνει η αμνιοκέντηση αν χρειάζεται.

Μέχρι την δέκατη έκτη εβδομάδα η γυναίκα μπορεί να έχει πάρει 2-5 κιλά. Η μήτρα μεγαλώνει γρήγορα και μπορεί να δημιουργηθούν πόνοι στην κοιλιά εξαιτίας των συνδέσμων που πυκνώνουν και τεντώνονται. Ακόμη, υπάρχει περίπτωση η γυναίκα να ανεβάσει πυρετό, να κάνει εμετό, να έχει ισχυρές οσφυαλγίες, εκκρίσεις από τον κόλπο ή περισσότερες από 4-5 συσπάσεις της μήτρας σε μία ώρα, για τα οποία πρέπει να ενημερωθεί άμεσα ο γυναικολόγος.

Η κοιλιά της γυναίκας αρχίζει να μεγαλώνει και να φαίνεται περισσότερο. Κατά την δέκατη έβδομη εβδομάδα κάποιες γυναίκες ίσως αρχίσουν να έχουν πόνους στη μέση και είναι η σωστή στιγμή ώστε να αρχίσουν να την προσέχουν. Επειδή το μωρό μεγαλώνει και αρχίζει να κινείται ορισμένες μπορεί να νιώσουν τράβηγμα στον αφαλό, που είναι το έμβρυο που τραβάει τον ομφάλιο λώρο με τα χέρια του. Ακόμη, επειδή η μήτρα μεγαλώνει μπορεί κάποιες γυναίκες να νιώσουν τραβήγματα αριστερά και δεξιά στην κοιλιά. Καθώς μεγαλώνει η κοιλιά το κέντρο βάρους μετατοπίζεται και κάποιες γυναίκες νιώθουν ότι χάνουν την ισορροπία τους, γι' αυτό καλό είναι να φοράνε χαμηλά. Τέλος, καλό θα ήταν να κοιμούνται από το αριστερό πλευρό για να αιματώνεται καλύτερα η μήτρα.

Καθώς προχωράει η εγκυμοσύνη, μεγαλώνει η κοιλιά και μαζί της μεγαλώνει και το στήθος της μητέρας. Ίσως κάποιες γυναίκες να χρειαστεί να αλλάξουν νούμερο στα παπούτσια τους γιατί τις πιέζουν, δεν είναι, όμως, κάτι ανησυχητικό καθώς θα επανέλθουν στο νούμερό τους μετά τη γέννα.

Η δέκατη ένατη εβδομάδα για τη μητέρα σημαίνει ότι ξεκινάει να νιώθει συνεχώς το έμβρυο να κινείται κάποιες φορές πιο ήρεμα και κάποιες φορές πιο έντονα. Η μήτρα έχει φτάσει μέχρι το ύψος του αφαλού και από τώρα και κάθε εβδομάδα θα μεγαλώνει περίπου ένα (1) εκατοστό. Μπορεί να υπάρχουν ενοχλήσεις από τους μύες και τους συνδέσμους της κοιλιάς, χωρίς να είναι κάτι ανησυχητικό. Ακόμη, κάποιες γυναίκες αυτή την περίοδο ταλαιπωρούνται από καούρες και δυσπεψία. Ορισμένες πάλι, έχουν πολλή όρεξη και καλό είναι να προσέχουν και να τρέφονται υγιεινά. Τέλος, υπάρχει πιθανότητα η θερμοκρασία ορισμένων γυναικών να είναι αυξημένη εξαιτίας της αυξημένης ροής του αίματος.

Η εγκυμοσύνη έχει φτάσει στη μέση και οι περισσότερες γυναίκες αρχίζουν να νιώθουν πιο ενεργητικές. Κάποιες μπορεί να αντιμετωπίσουν πρόβλημα με την αναπνοή τους, κάτι που είναι φυσιολογικό γιατί το έμβρυο πιέζει το διάφραγμα και τους πνεύμονες. Το έμβρυο χρειάζεται σίδηρο και οι μητέρες θα πρέπει να είναι σίγουρες ότι λαμβάνουν αρκετό σίδηρο μέσω της διατροφής τους ή μέσω συμπληρωμάτων, τα οποία δεν πρέπει να λαμβάνονται χωρίς ιατρική συνταγή.

Είναι μια περίοδος όπου η μητέρα μπορεί να διασκεδάσει όσο μπορεί γιατί το τελευταίο τρίμηνο θα νιώθει πιο βαριά και δυσκίνητη. Οι κινήσεις, ωστόσο, θα πρέπει να είναι πιο προσεκτικές. Τέλος, από την εικοστή πρώτη εβδομάδα μπορεί η γυναίκα να κάνει το υπερηχογράφημα του Β' επιπέδου.

Μέχρι την εικοστή δεύτερη εβδομάδα η γυναίκα έχει πάρει από 5 μέχρι 7 κιλά. Στη συνέχεια το βάρος της θα αυξάνεται περίπου 220 γραμμάρια την εβδομάδα. Είναι καλό να αποφεύγονται παχυντικές τροφές και γλυκά για να μην επιβαρύνεται η γυναίκα με επιπλέον κιλά. Καλό θα είναι να υπάρχουν στη διατροφή τροφές με φυτικές ίνες για να αποφευχθούν η δυσκοιλιότητα και οι αιμορροΐδες. Οι κολπικές εκκρίσεις αυτή την περίοδο εμφανίζονται συχνά και αυξάνονται οι επισκέψεις της γυναίκας στην τουαλέτα κάτι που μπορεί να την κάνει πιο ευάλωτη σε ουρολοιμώξεις.

Η εικοστή τρίτη εβδομάδα για τη μητέρα σημαίνει ότι μπορεί να πρήζονται και να ερεθίζονται τα ούλα εξαιτίας των ορμονών, με αποτέλεσμα να παρατηρείται συχνά αιμορραγία κατά το πλύσιμο των δοντιών, κάτι που υποχωρεί αμέσως μετά τη

γέννα. Ακόμη, αυτή την περίοδο εμφανίζονται στις περισσότερες γυναίκες οι ραγάδες της εγκυμοσύνης, οι οποίες δεν φεύγουν εντελώς αλλά ξεθωριάζουν μετά από καιρό.

Η εικοστή τέταρτη εβδομάδα σημαίνει ότι η μήτρα της γυναίκας έχει περάσει τον αφαλό. Κάποιες γυναίκες νιώθουν φαγούρα στο δέρμα τους η οποία αντιμετωπίζεται με ειδικές κρέμες που κάνουν καλό και στις ραγάδες. Ορισμένες γυναίκες ίσως έχουν καούρες ή παλινδρόμηση και καλό θα ήταν να τρώνε μικρά και συχνά γεύματα και να μασάνε πολύ καλά την τροφή τους.

Η εικοστή πέμπτη εβδομάδα για τη μητέρα σημαίνει ότι καθημερινά παρατηρούνται αλλαγές στο σώμα και τη διάθεσή της εξαιτίας των ορμονών. Κάποιες ίσως παρατηρήσουν και τριχοφυΐα και σε άλλα μέρη του σώματός τους, χωρίς, όμως, να είναι ανησυχητικό διότι μετά την εγκυμοσύνη οι τρίχες πέφτουν. Επίσης, σιγά σιγά αρχίζουν οι δυσκολίες στον ύπνο επειδή η κοιλιά μεγαλώνει συνεχώς.

Από εδώ και πέρα η μητέρα μπορεί να ελέγχει την κατάσταση του εμβρύου καθώς αρχίζει να καταλαβαίνει τις κινήσεις του. Είναι πιθανό η μητέρα να νιώθει και τον χτύπο του λόξυγκα εκτός από τις κινήσεις του εμβρύου. Επειδή συνεχώς μεγαλώνει η μήτρα αρχίζει να πιέζει τον θώρακα ωθώντας τα πλευρά προς τα έξω και πολλές γυναίκες αισθάνονται έντονους πόνους για αρκετό καιρό μετά τη γέννα μέχρι το σώμα να επανέλθει στη φυσιολογική του κατάσταση. Τέλος, μπορεί να παρατηρηθεί αύξηση στην πίεση του αίματος της μητέρας.

Η εικοστή έβδομη εβδομάδα για τη μητέρα σημαίνει ότι γίνεται μεγάλη κατακράτηση υγρών με αποτέλεσμα να πάρει πόντους στη μέση και την περιφέρεια. Ακόμη, η μήτρα αρχίζει να συσπάται και να προπονείται για τον τοκετό και κάποιες φορές η κοιλιά θα σκληραίνει για λίγα δευτερόλεπτα. Ακόμη, υπάρχει πιθανότητα ορισμένες γυναίκες να έχουν κράμπες και κισσούς στα πόδια και αιμορροΐδες τα οποία φεύγουν μετά τον τοκετό.

1.1.3 Το τρίτο τρίμηνο

Το τρίτο τρίμηνο θα έλεγε κανείς ότι είναι το πιο δύσκολο κομμάτι της εγκυμοσύνης. Το έμβρυο αναπτύσσεται γρήγορα, ενώ ο οργανισμός της μέλλουσας μητέρας εργάζεται σκληρά για να βοηθήσει το έμβρυο να αναπτυχθεί. Για το λόγο αυτό συνήθως οι εγκυμονούσες αυτή την περίοδο αισθάνονται περισσότερη κούραση από ότι στα δύο προηγούμενα τρίμηνα.

Οι επισκέψεις στον γιατρό αυτή την περίοδο γίνονται πιο εντατικές. Από την 28^η μέχρι και την 35^η περίπου εβδομάδα οι επισκέψεις θα είναι περίπου ανά δύο με τρεις εβδομάδες, ενώ μετά την 36^η εβδομάδα οι επισκέψεις γίνονται εβδομαδιαίες. Αυτές οι επισκέψεις θα επιτρέψουν στον γιατρό να παρακολουθεί από κοντά το σώμα της μέλλουσας μητέρας καθώς ετοιμάζεται για τον τοκετό. Από την 37^η εβδομάδα, όπου τα περισσότερα έμβρυα παίρνουν θέση με το κεφάλι προς τα κάτω, το έμβρυο μπορεί να έρθει στον κόσμο χωρίς το φόβο της προωρότητας. Σε περίπτωση που το έμβρυο βρίσκεται ακόμα σε ισχιακή στάση (με τους γλουτούς προς τα κάτω) υπάρχει ακόμα χρόνος για να αλλάξει θέση.

Ο γιατρός συνεχίζει να υποβάλει τη μητέρα σε γενικές εξετάσεις ούρων για την ανίχνευση οποιουδήποτε θέματος. Ακόμα, ο γιατρός θα ελέγχει το βάρος της μητέρας για να βεβαιωθεί ότι εξελίσσεται με ιδανικό ρυθμό. Επίσης, ο γιατρός μετράει την αρτηριακή πίεση και το ύψος του πυθμένα της μήτρας, ενώ οι παλμοί του μωρού σιγά σιγά ακούγονται δυνατά και καθαρά.

Η εικοστή όγδοη εβδομάδα σημαίνει ότι αρχίζει το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Αυτή την περίοδο οι περισσότερες γυναίκες αρχίζουν να αισθάνονται πιο βαριές γιατί το έμβρυο καταλαμβάνει περισσότερο χώρο μέσα στην κοιλιά. Καθώς το έμβρυο μεγαλώνει ο χώρος για να κινείται μέσα στη μήτρα μικραίνει, με αποτέλεσμα οι κινήσεις του να προκαλούν πόνους στη γυναίκα. Οι επισκέψεις στον γιατρό γίνονται όλο και πιο τακτικές, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ενώ από την 28^η εβδομάδα και μετά μπορεί να γίνει και το υπερηχογράφημα Doppler (triplex μελέτη ροής των αγγείων).

Τα κιλά της εγκυμοσύνης συνεχίζουν να αυξάνονται, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του εμβρύου. Αυτήν την περίοδο οι γυναίκες αισθάνονται το σώμα

τους βαρύ και το στήθος τους συνεχίζει να πρήζεται. Το έμβρυο χρειάζεται ασβέστιο και καλό είναι στη διατροφή της εγκύου να υπάρχουν γαλακτοκομικά προϊόντα. Τέλος είναι απαραίτητη η ενυδάτωση της κοιλιάς προκειμένου να αποφευχθεί η δημιουργία ραγάδων.

Από την 30^η εβδομάδα είναι σημαντικό η μητέρα να προσέχει ακόμα περισσότερο τη στάση του σώματός της προκειμένου να ανακουφιστεί από τους πόνους στη μέση και την πλάτη. Οι πόνοι αυτοί οφείλονται στη χαλάρωση των συνδέσμων των αρθρώσεων, λόγω της προγεστερόνης, με αποτέλεσμα να χαλαρώνουν οι σύνδεσμοι της σπονδυλικής στήλης και όλο το βάρος να πέφτει στις αρθρώσεις του κάτω μέρους. Ακόμη, η μήτρα πιέζει την κύστη και υπάρχει πιθανότητα πολλές γυναίκες να εμφανίσουν κυστίτιδα.

Κατά την 31^η εβδομάδα οι μητέρες εξακολουθούν να παίρνουν βάρος, και αν κάποιες πάρουν παραπάνω κιλά από το κανονικό δεν είναι κάτι ανησυχητικό, διότι τα επιπλέον αυτά κιλά είναι βάρος του μωρού, του πλακούντα και της μήτρας που αυξάνονται συνεχώς. Πολλές ίσως νιώθουν δυσχέρεια στην αναπνοή διότι το μωρό βρίσκεται ακόμα ψηλά και πιέζει το διάφραγμα. Κάποιες γυναίκες ενδέχεται να έχουν και συσπάσεις της μήτρας οι οποίες διαρκούν 30 δευτερόλεπτα. Αν οι συσπάσεις γίνονται συχνά, η μητέρα πρέπει να επικοινωνήσει με το γιατρό της γιατί υπάρχει πιθανότητα πρόωρου τοκετού.

Όπως και τις προηγούμενες εβδομάδες του τελευταίου τριμήνου, η μήτρα πιέζει το



διάφραγμα με αποτέλεσμα οι περισσότερες γυναίκες να αισθάνονται δυσφορία στην αναπνοή. Επιπλέον, περνάει ο καιρός και σιγά σιγά πλησιάζει η μέρα του τοκετού, γι' αυτό καλό θα είναι οι γυναίκες να αρχίσουν να προετοιμάζουν την βαλίτσα για το μαιευτήριο.

Εικόνα 4: Το τρίτο τρίμηνο της μητέρας

Όσο πλησιάζει η μέρα του τοκετού η μητέρα πρέπει να πάρει κάποιες αποφάσεις. Θα πρέπει να αποφασίσει αν θα θηλάσει το μωρό της ή αν θα του δώσει ξένο γάλα.

Για να πάρει αυτή την απόφαση είναι απαραίτητο να μιλήσει με το γυναικολόγο της και τη μαία και να μην πάρει μια βιαστική απόφαση. Επίσης, μία ακόμα απόφαση που πρέπει να πάρει η μητέρα είναι αν θα κάνει επισκληρίδιο ή όχι. Για να πάρει η μητέρα μια τέτοια σημαντική απόφαση θα πρέπει να γνωρίζει τα θετικά και τα αρνητικά που υπάρχουν για την επισκληρίδιο γι' αυτό πρέπει και πάλι να μιλήσει με το γιατρό της.

Καθώς περνάει ο καιρός και η μέρα του τοκετού πλησιάζει όλο και πιο πολύ η μητέρα θα πρέπει να τακτοποιήσει και τις τελευταίες λεπτομέρειες, όπως για παράδειγμα, ποια θα είναι τα άτομα που θα τη βοηθήσουν μετά τη γέννα. Επίσης, ο πλακούντας συνεχίζει να μεγαλώνει και είναι πιθανό να υπάρχει η αίσθηση του μουδιάσματος στη λεκάνη γιατί το μωρό ασκεί πίεση. Για τις γυναίκες που έχουν καούρες αυτή την περίοδο αυξάνονται, γι' αυτό καλό είναι τα γεύματα να είναι μικρά και τακτικά και να καταναλώνεται πολύ νερό.

Η κοιλιά έχει μεγαλώσει αρκετά και καθώς περνάνε οι εβδομάδες η δυσκολία στον ύπνο γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Για το λόγο αυτό καλό είναι οι μητέρες να χρησιμοποιούν αρκετά μαξιλάρια προκειμένου το σώμα να στερεώνεται σωστά. Οι γυναίκες που δεν έχουν προετοιμάσει τα πράγματα που θα χρειαστούν στο μαιευτήριο είναι πλέον η κατάλληλη στιγμή, αφού πλησιάζει ακόμα περισσότερο η μέρα του τοκετού.

Η μέρα του τοκετού έχει πλησιάσει κι άλλο. Οι συσπάσεις της μήτρας είναι αντιληπτές χωρίς όμως να είναι επώδυνες. Το μωρό σιγά σιγά παίρνει την τελική του θέση και αυτό σημαίνει ότι η αναπνοή επανέρχεται και πλέον το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι περισσότερες γυναίκες είναι η συχνουρία. Σε περίπτωση που το μωρό έχει κατέβει πολύ χαμηλά είναι πιθανό οι γυναίκες να αισθάνονται έντονη πίεση χαμηλά στην κοιλιά. Αυτό σημαίνει ότι η ώρα του τοκετού φτάνει. Καλό είναι η γυναίκα να έχει ενημερωθεί από τον γυναικολόγο για τις ενδείξεις του τοκετού προκειμένου να είναι προετοιμασμένη ανά πάσα στιγμή.

Η ώρα του τοκετού πλησιάζει γι' αυτό καλό είναι η μητέρα να ξεκουράζεται όσο πιο πολύ μπορεί, και αν γίνεται τις ώρες που και το μωρό κοιμάται και είναι ήσυχο για να μην ταλαιπωρείται. Το πιο πιθανό είναι το μωρό να έχει πάρει την τελική του

θέση αλλά υπάρχει πιθανότητα να κατεβαίνει και με τα πόδια. Αν υπάρχει τέτοια πιθανότητα μέχρι και την τελευταία μέρα πιθανόν να χρειαστεί να γίνει καισαρική τομή.

Είναι πιθανό να υπάρχουν ακόμα καούρες, αλλά η μέρα του τοκετού έρχεται. Καλό είναι η βαλίτσα του μαιευτηρίου να είναι έτοιμη. Αυτή την περίοδο καλό είναι η μητέρα να προετοιμάζεται για τις πρώτες μέρες με το μωρό, εάν είναι η πρώτη φορά που γίνεται μητέρα.

Οι πόνοι στη μέση και την πλάτη ίσως είναι έντονοι εξαιτίας του βάρους που έχει πάρει η μητέρα. Καλό είναι οι γυναίκες να περπατάνε όσο μπορούν γιατί αυτό βοηθάει στον τοκετό και το μωρό κατεβαίνει πιο εύκολα. Μέχρι την 38^η εβδομάδα ο γιατρός είναι αυτός που θα αποφασίσει αν μπορεί να συνεχιστεί η εγκυμοσύνη ή αν πρέπει να γίνει προγραμματισμένος τοκετός. Οποιαδήποτε υπόνοια συμπτωμάτων παρατηρηθεί είναι απαραίτητο να ενημερωθεί ο γιατρός ή μαία γιατί ανά πάσα στιγμή μπορεί να έρθει στον κόσμο το μωρό.

Η πιθανή ημερομηνία του τοκετού έφτασε. Οι συσπάσεις έχουν αρχίσει και είναι συχνές και διαρκούν περισσότερο. Ορισμένες εγκυμοσύνες ξεπερνούν τις 40 εβδομάδες αλλά όχι τις 42. Ο γιατρός είναι αυτός που θα κρίνει αν χρειάζεται να προκαλέσει τοκετό και αν όχι.

1.2 Η διαδρομή του εμβρύου

Παρακάτω θα γίνει αναφορά στην πορεία του εμβρύου σε κάθε τρίμηνο της εγκυμοσύνης.



Εικόνα 5: Η διαδρομή του εμβρύου

1.2.1 Το πρώτο τρίμηνο

Το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι από τα πιο σημαντικά και για τη μητέρα αλλά και για το έμβρυο. Το πρώτο τρίμηνο η μητέρα χρειάζεται να προσέχει ιδιαίτερα γιατί είναι η περίοδος όπου αναπτύσσονται τα βασικά όργανα του εμβρύου.

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω ως πρώτη εβδομάδα εγκυμοσύνης νοείται η εβδομάδα της τελευταίας περιόδου της γυναίκας. Τις δύο πρώτες εβδομάδες οι αλλαγές που παρατηρούνται είναι στο εσωτερικό της γυναίκας, καθώς δεν έχει ξεκινήσει ακόμα η ανάπτυξη του εμβρύου. Η πραγματική ηλικία του εμβρύου ξεκινάει από την τρίτη εβδομάδα όπου γίνεται η σύλληψη και η εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου στη μήτρα. Μετά την εμφύτευση, τα κύτταρα της εξωτερικής στιβάδας σχηματίζουν τον πλακούντα και τον αμνιακό σάκο, το σύστημα δηλαδή, που θα θρέψει και θα συντηρήσει το έμβρυο, ενώ τα κύτταρα της εσωτερικής στιβάδας θα διαπλάσουν το έμβρυο. Στο τέλος της εβδομάδας η εσωτερική στιβάδα διογκώνεται και σχηματίζει τρεις νέες στιβάδες. Το ενδόδερμα, το εξώδερμα και το μεσόδερμα. Από την πρώτη στιβάδα θα δημιουργηθεί το γαστρεντερικό σύστημα του εμβρύου. Από τη δεύτερη θα δημιουργηθούν οι νευρώνες, οι οποίοι θα διαμορφώσουν τον εγκέφαλο, την σπονδυλική στήλη και τα επιθηλιακά κύτταρα τα οποία θα σχηματίσουν το δέρμα. Τέλος, από την τρίτη στιβάδα θα δημιουργηθούν η καρδιά, οι πνεύμονες και όλα τα εσωτερικά όργανα του εμβρύου.

Κατά την τέταρτη εβδομάδα η μικροσκοπική μπάλα από κύτταρα αποκαλείται και επίσημα έμβρυο και μεγαλώνει με γρήγορο ρυθμό. Το σύστημα που δίνει τροφή και οξυγόνο στο έμβρυο που αποτελείται από τον πλακούντα, τον ομφάλιο λώρο και τη χοριακή λάχνη έχει ήδη ξεκινήσει να δουλεύει. Τέλος, χαμηλά στις δύο πλευρές του κεφαλιού του εμβρύου έχουν σχηματιστεί δύο πτυχώσεις οι οποίες θα γίνουν τα αφτιά.

Κατά την πέμπτη εβδομάδα αρχίζουν να λειτουργούν το κυκλοφορικό σύστημα και η καρδιά, ενώ έχουν αρχίσει να σχηματίζονται το κεντρικό νευρικό σύστημα, που αποτελείται από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό, καθώς σχηματίζονται και οι

μύες και τα οστά. Επίσης, αναπτύσσονται τα νεφρά, το συκώτι και τα έντερα, ενώ η σκωληκοειδίτιδα βρίσκεται ήδη στη θέση της. Σιγά σιγά σχηματίζονται και τα χαρακτηριστικά του προσώπου του εμβρύου, καθώς αναπτύσσονται και οι εκβλαστήσεις από τις οποίες θα μεγαλώσουν τα χέρια και τα πόδια του. Το μέγεθος του εμβρύου αυτήν την εβδομάδα είναι μόλις 0,5 εκατοστά.

Κατά τη διάρκεια της έκτης εβδομάδας αρχίζει να λειτουργεί ο πλακούντας, καθώς, επίσης, αρχίζει να χτυπά και η καρδιά του εμβρύου. Αναπτύσσεται το πρόσωπό του, καθώς αρχίζουν να διαμορφώνονται τα πρώτα χαρακτηριστικά του, όπως είναι τα μάτια και τα ρουθούνια, και αρχίζουν να προεξέχουν τα χέρια και τα πόδια του. Κατά μήκος της ράχης του έχει σχηματιστεί ο πρώιμος νευρικός σωλήνας, από τον



οποίο θα σχηματιστούν αργότερα η σπονδυλική στήλη και ο εγκέφαλος. Το μέγεθος του εμβρύου αυτή την εβδομάδα είναι όσο ένας κόκκος ρυζιού παρ' όλα αυτά έχει αρχίσει τις πρώτες του κινήσεις τις οποίες, όμως, δεν μπορεί να αντιληφθεί ακόμα η γυναίκα.

Εικόνα 6: Το πρώτο τρίμηνο του εμβρύου

Από την έβδομη μέχρι και την εικοστή εβδομάδα το έμβρυο θα μεγαλώνει γρήγορα και τα μέρη του σώματός του που έχουν ήδη δημιουργηθεί θα γίνουν πιο περίπλοκα. Ακόμη, αυτή την εβδομάδα αρχίζουν να αναπτύσσονται τα πνευμόνια και το πεπτικό σύστημα. Την εβδομάδα αυτή το έμβρυο έχει μήκος 1,25 εκατοστά.

Κατά την όγδοη εβδομάδα ο πλακούντας αναπτύσσεται γρήγορα στο τοίχωμα της μήτρας και εξαφανίζεται η ουρά. Η καρδιά του χτυπά με 160-180 παλμούς το λεπτό, ενώ πλέον τα χέρια του λυγίζουν στον καρπό και τα πόδια δεν είναι ενωμένα με μεμβράνες. Επίσης, σχηματίζονται το επάνω χείλος, τα αφτιά και η άκρη της μύτης και σε κάθε γνάθο έχουν σχηματιστεί δέκα δόντια. Την εβδομάδα αυτή το έμβρυο είναι 2,5 εκατοστά.

Η εξέλιξη του εμβρύου την ένατη εβδομάδα είναι θαυμαστική. Ξεκινώντας από το πρόσωπο διακρίνονται η μύτη και τα ρουθούνια, και σχηματίζονται η άνω και η

κάτω γνάθος. Τα μάτια του είναι καλυμμένα με βλέφαρα και μετατοπίζονται από το πλάι του κεφαλιού στο μπροστινό μέρος. Τα χέρια και τα πόδια του εμβρύου αποκτούν αρθρώσεις, ενώ στο δέρμα, που είναι ακόμα λεπτό και διαφανές, αρχίζουν να αναπτύσσονται οι ιδρωτοποιοί αδένες και χνούδι. Το πεπτικό σύστημα αναπτύσσεται πολύ γρήγορα. Τα νεφρά λειτουργούν στο 1/3 της τελικής τους απόδοσης αλλά έχουν ήδη αρχίσει να αποβάλλουν άχρηστες ουσίες από το αίμα. Τέλος, ο εγκέφαλος έχει τετραπλασιαστεί και ο ομφάλιος λώρος αναπτύσσεται προκειμένου να συνδέσει το μωρό με τον πλακούντα.

Καθώς το έμβρυο μεγαλώνει μέρα με τη μέρα προστίθενται κι άλλες λεπτομέρειες στην εμφάνισή του. Κατά τη δέκατη εβδομάδα το έμβρυο πλέον αποκτά ανθρώπινη μορφή. Όλα τα ζωτικά του όργανα έχουν σχηματιστεί και λειτουργούν. Ακόμη, είναι διακριτά και τα γενετικά του όργανα, τα οποία, όμως, δεν είναι αρκετά ανεπτυγμένα για να διακρίνεται το φύλο του εμβρύου. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το έμβρυο έχει ξεφύγει τον κίνδυνο για να αποκτήσει γενετική ανωμαλία.

Καθώς ολοκληρώνεται σιγά σιγά το πρώτο τρίμηνο η βασική ανάπτυξη του εμβρύου έχει ολοκληρωθεί και είναι μια μικρογραφία ανθρώπου. Ωστόσο, τα άνω άκρα του είναι μεγαλύτερα από το κάτω και το κεφάλι είναι όσο το μισό του κορμί. Το γεγονός ότι το κεφάλι του εμβρύου είναι μεγαλύτερο από το υπόλοιπο σώμα οφείλεται στο ότι το κεφάλι και ο εγκέφαλος αναπτύσσονται πιο γρήγορα από το υπόλοιπο σώμα. Με την ολοκλήρωση του τριμήνου αρχίζει να ισιώνει και να μακραίνει και το σώμα του εμβρύου. Τα μάτια πλησιάζουν στην τελική τους θέση παραμένοντας ακόμα κλειστά και αρχίζουν να κινούνται ασυναίσθητα τα χέρια και τα πόδια του. Οι χόνδροι και τα κόκκαλα αναπτύσσονται με γρήγορους ρυθμούς ωστόσο η διαδικασία θα συνεχιστεί και πολύ μετά τη γέννηση του και θα ολοκληρωθεί κατά την εφηβεία. Φτάνοντας στο τέλος του πρώτου τριμήνου και τη δωδέκατη εβδομάδα σχηματίζονται και τα γεννητικά όργανα και αν το έμβρυο βρίσκεται στην κατάλληλη θέση ο γιατρός μπορεί να καταλάβει το φύλο του. Σε αυτή τη φάση το έμβρυο είναι περίπου 6 εκατοστά και ζυγίζει 15 γραμμάρια.

1.2.2 Το δεύτερο τρίμηνο

Όπως αναφέρθηκε και στη διαδρομή της μητέρας το δεύτερο τρίμηνο είναι η ωραιότερη περίοδος της εγκυμοσύνης. Αυτό συμβαίνει γιατί μπαίνοντας στο δεύτερο τρίμηνο σταματάνε οι ναυτίες, η κούραση και η υπνηλία, η γυναίκα ξαναβρίσκει την όρεξη και την ενέργειά της. Στη διάρκεια αυτού του τριμήνου το έμβρυο θα αρχίσει να κινείται στην αρχή σχεδόν ανεπαίσθητα και αργότερα πιο έντονα.

Ξεκινώντας το δεύτερο τρίμηνο κατά την πρώτη εβδομάδα το έμβρυο έχει μήκος 7-8 εκατοστά και ζυγίζει από 15 μέχρι 25 γραμμάρια. Κατά την δέκατη Τρίτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης ο πλακούντας και ο ομφάλιος λώρος έχουν διαμορφωθεί πλήρως και το έμβρυο τρέφεται κανονικά από αυτόν και απορροφά αμνιακό υγρό. Τα έντερά του που αρχικά αναπτύσσονταν έξω από το σώμα του αυτή την εβδομάδα τραβιούνται στο εσωτερικό της κοιλιάς του και πλέον, αν και είναι πολύ μικρό ακόμα, έχουν διαμορφωθεί πλήρως τα δικά του δακτυλικά αποτυπώματα.

Κατά την δέκατη τέταρτη εβδομάδα το σώμα του εμβρύου αρχίζει να αναπτύσσεται πιο γρήγορα από το κεφάλι. Το δέρμα του έχει καλυφθεί από χνούδι καθώς, επίσης, σχηματίζονται τα φρύδια του και φυτρώνουν τα μαλλιά του, τα οποία θα αλλάξουν υφή και χρώμα μετά τη γέννηση. Από αυτή την εβδομάδα το έμβρυο έχει ήδη αρχίσει να κάνει αρκετές κινήσεις και έχει μήκος περίπου 9 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 40 γραμμάρια.

Από την δέκατη πέμπτη εβδομάδα διακρίνεται στο υπερηχογράφημα το φύλο του μωρού. Καθώς συνεχίζει να μεγαλώνει και να αναπτύσσεται το έμβρυο, αυτή την εβδομάδα μακραίνουν τα πόδια του και κινούνται όλοι οι σύνδεσμοι. Επίσης, επειδή καταπίνει αμνιακό υγρό παθαίνει λόξυγκα, το οποίο είναι πρόδρομος της αναπνοής και αρχίζει να ακούει ήχους. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το έμβρυο έχει μήκος 10 με 11 εκατοστά και ζυγίζει από 45 μέχρι 70 γραμμάρια.

Την δέκατη έκτη εβδομάδα το έμβρυο είναι τέλεια σχηματισμένο και στο υπερηχογράφημα διακρίνονται κάποια χαρακτηριστικά του προσώπου του. Τα μάτια του εξακολουθούν να είναι κλειστά αλλά ο αμφιβληστροειδής χιτώνας

αντιδρά στο φως που περνά το τοίχωμα της κοιλιάς. Μέχρι αυτή την εβδομάδα το έμβρυο δεν έχει καθόλου υποδόριο λίπος και είναι τόσο αδύνατο που διακρίνονται οι διακλαδώσεις των αιμοφόρων αγγείων του. Το κυκλοφορικό και το ουροποιητικό σύστημα του εμβρύου λειτουργούν πλέον κανονικά, καθώς αναπτύσσονται και οι πνεύμονες οι οποίοι είναι ακόμα ανώριμοι και το οξυγόνο που χρειάζεται το έμβρυο το προμηθεύεται από αίμα του πλακούντα. Στο τέλος της δέκατης έκτης εβδομάδας το έμβρυο έχει μήκος 12 εκατοστά και ζυγίζει 80 με 95 γραμμάρια.

Από την δέκατη έβδομη εβδομάδα και για τις επόμενες τρεις εβδομάδες το έμβρυο θα μεγαλώσει πολύ, καθώς το βάρος του θα διπλασιαστεί και θα ψηλώσει. Αρχίζει να αναπτύσσεται το λίπος κάτω από το δέρμα του που είναι σημαντικό για το μεταβολισμό και τη θερμοκρασία του. Ο πλακούντας και το έμβρυο αυτή την εβδομάδα έχουν το ίδιο μέγεθος και ίσως αρχίσει να τραβάει τον ομφάλιο λώρο με τα χέρια του.

Καθώς συνεχίζεται η γρήγορη ανάπτυξη του εμβρύου αρχίζει να ακούει τους χτύπους της καρδιάς της γυναίκας και να ακούει τη φωνή της. Την δέκατη όγδοη εβδομάδα, στο μέσο περίπου του δεύτερου τριμήνου, τα γεννητικά όργανα του εμβρύου έχουν αναπτυχθεί πλήρως και από το υπερηχογράφημα θα φανεί το φύλο του. Ακόμη, το οξυγόνο και οι θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το έμβρυο μεταφέρονται μέσω του πλακούντα. Στο τέλος της δέκατης όγδοης εβδομάδας το έμβρυο έχει μήκος 13 με 14 εκατοστά και ζυγίζει 150 με 190 γραμμάρια.

Κατά τη δέκατη ένατη εβδομάδα η ανάπτυξη του εμβρύου συνεχίζεται κανονικά από εδώ και μετά το έμβρυο αρχίζει να κινείται και κάποιες φορές έντονα. Αναπτύσσονται οι αισθήσεις του, τα νεφρά του παράγουν ούρα και τα αιμοποιητικά του κύτταρα ξεκινούν να παράγουν αίμα. Εάν το έμβρυο είναι κορίτσι, οι ωοθήκες του έχουν ήδη τα δικά τους ωάρια. Αυτή την εβδομάδα το μήκος του εμβρύου είναι 15 εκατοστά περίπου και ζυγίζει 200 με 240 γραμμάρια.

Φτάνοντας η εικοστή εβδομάδα η εγκυμοσύνη βρίσκεται στο μέσο της, καθώς επίσης και η ανάπτυξη του εμβρύου. Από εδώ και πέρα η ανάπτυξή του επιβραδύνεται για να ωριμάσει με διαφορετικό τρόπο. Αρχίζουν να αναπτύσσονται οι πνεύμονες, το ανοσοποιητικό και το πεπτικό σύστημα. Το μυϊκό και το νευρικό

σύστημα του εμβρύου είναι ανεπτυγμένα και γι' αυτό οι κινήσεις του είναι πιο συντονισμένες και ζωηρές και ακούει του δυνατούς ήχους οι οποίοι το κάνουν να αναπηδάει. Σε αυτή τη φάση το έμβρυο καλύπτεται από μία κολλώδη ουσία, το εμβρυϊκό σμήγμα, το οποίο προστατεύει το δέρμα του εμβρύου από το αμνιακό υγρό και βοηθάει στον τοκετό. Επίσης, κάτω από το δέρμα του αρχίζει να παράγεται



λίπος. Στο λαιμό, το στήθος και τα νεφρά παράγεται καστανό λίπος, το λεγόμενο φαιό λίπος, ενώ στο υπόλοιπο σώμα παράγεται λευκό λίπος. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το έμβρυο είναι 16 με 23 εκατοστά και ζυγίζει 260 με 300 γραμμάρια.

Εικόνα 7: Το δεύτερο τρίμηνο του εμβρύου

Πλέον η καρδιά του εμβρύου γίνεται πιο δυνατή και χτυπάει πιο δυνατά και πιο γρήγορα από της μητέρας. Τα φρύδια και τα βλέφαρά του έχουν αναπτυχθεί πλήρως και τα νύχια καλύπτουν την άκρη των δακτύλων. Ακόμη, το έμβρυο ακούει πλέον όλους του ήχους. Γι' αυτό από τη στιγμή που θα γεννηθεί θα αναγνωρίζει τη φωνή της μητέρας του και θα ηρεμεί μόλις την ακούει. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το έμβρυο φτάνει μέχρι και τα 27 εκατοστά και μπορεί να ζυγίζει μέχρι 360 γραμμάρια.

Την εικοστή δεύτερη εβδομάδα το έμβρυο έχει τις αναλογίες ενός νεογέννητου αλλά είναι πολύ πιο αδύνατο επειδή δεν έχει παραχθεί ακόμα το λίπος. Γι' αυτό παρ' όλο που το βάρος του αυξάνεται μέρα με τη μέρα το δέρμα του μοιάζει ρυτιδιασμένο. Ο εγκέφαλος του αρχίζει να αναπτύσσεται γρήγορα, καθώς και τα μάτια και τα χείλη του είναι πιο ευδιάκριτα. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το έμβρυο έχει μήκος μέχρι 28 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 450 γραμμάρια.

Κατά την εικοστή τρίτη εβδομάδα το έμβρυο αρχίζει να κινείται πιο έντονα και κλωτσάει περισσότερο. Έχει πλέον την ικανότητα να ουρεί και να καταπίνει αμνιακό υγρό, ενώ οι πνεύμονες προετοιμάζονται για τη διαδικασία της αναπνοής. Αυτή την εβδομάδα το έμβρυο έχει μήκος 28 με 29 εκατοστά και ζυγίζει 460 με 500

γραμμάρια. Τα μωρά που γεννιούνται αυτή την εβδομάδα έχουν 16% πιθανότητες να επιβιώσουν με εντατική φροντίδα.

Προχωρώντας η εγκυμοσύνη και φτάνοντας στην εικοστή τέταρτη εβδομάδα, το έμβρυο συνεχίζει να παίρνει γρήγορα βάρος καθώς αναπτύσσονται οι μύες, τα οστά, τα όργανα και οι ιστοί του. Μέχρι και αυτή την εβδομάδα τα βλέφαρα έχουν χωριστεί και είναι η πρώτη φορά που το έμβρυο ανοίγει τα μάτια του. Μπορεί να διακρίνει κάποιες σκιές και το φως που περνά από την επιδερμίδα της κοιλιάς, το οπτικό του πεδίο ωστόσο φτάνει τα 20 με 24 εκατοστά όση είναι και η ορατότητά του μέσα στη μήτρα. Οι κινήσεις του συνεχίζουν να ζωηρεύουν και κλωτσάει πιο δυνατά. Τα εγκεφαλικά του κύτταρα ωριμάζουν και οι αισθήσεις του οξύνονται. Όλα του τα όργανα έχουν αναπτυχθεί και λειτουργούν κανονικά με εξαίρεση του πνεύμονες που είναι ακόμα γεμάτοι με αμνιακό υγρό και συνεχίζουν να ωριμάζουν, καθώς η ανάπτυξή τους θα ολοκληρωθεί πολύ μετά τη γέννησή του και πιο συγκεκριμένα 8 χρόνια αργότερα. Τέλος, το έμβρυο έχει αναπτύξει πλέον δικό του πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει 16 με 20 ώρες ύπνου.

Φτάνοντας σιγά σιγά προς το τέλος και του δεύτερου τριμήνου της εγκυμοσύνης το έμβρυο είναι 35 εκατοστά και ζυγίζει 660 γραμμάρια. Έχει αρχίσει να αντιδρά στα εξωτερικά ερεθίσματα όπως είναι το φως και ο θόρυβος. Εάν η μητέρα εκθέσει την κοιλιά της στον ήλιο ή το φως το έμβρυο θα στρέψει το κεφάλι του προς το φως. Οι ειδικοί λένε πως αυτή είναι η απόδειξη ότι το οπτικό νεύρο του εμβρύου λειτουργεί σωστά.

Τελειώνοντας και το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης το έμβρυο συνεχίζει να μεγαλώνει και αρχίζει να αναπτύσσεται η αντίληψή του. Από την εικοστή έκτη εβδομάδα αρχίζουν να σχηματίζονται οι πρώτες αναμνήσεις του. Έχει το δικό του ωράριο με πολλές ώρες ύπνου. Αυτή την εβδομάδα αναπτύσσονται όλο και περισσότερο τα αντανακλαστικά του, η καρδιά του χτυπάει πιο δυνατά και το δέρμα του γίνεται πιο παχύ και σφιχτό. Την τελευταία εβδομάδα του δεύτερου τριμήνου το έμβρυο έχει μήκος περίπου 37 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 1 κιλό.

1.2.3 Το τρίτο τρίμηνο

Μπαίνοντας στο τρίτο και τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης το έμβρυο δημιουργεί εκατομμύρια νευρώνες καθώς προετοιμάζεται για τον έξω κόσμο. Η ακοή του συνεχίζει να αναπτύσσεται και ανοιγοκλείνει τα μάτια του. Ακόμα, εμφανίζονται τα φρύδια και οι βλεφαρίδες και μακραίνουν τα μαλλιά του. Καθώς συνεχίζει να μεγαλώνει ο χώρος που έχει μέσα στον αμνιακό σάκο σιγά σιγά μειώνεται. Ξεκινώντας το τρίτο τρίμηνο το έμβρυο έχει μήκος περίπου 38 με 40 εκατοστά και ζυγίζει 1,1 με 1,2 κιλά.

Κατά την εικοστή ένατη εβδομάδα της εγκυμοσύνης συνεχίζει να αναπτύσσεται ο εγκέφαλος του εμβρύου και πλέον είναι σε θέση να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και την αναπνοή. Από αυτή την εβδομάδα μέχρι και τη γέννησή του το βάρος του θα τριπλασιαστεί και το λίπος κάτω από το δέρμα συνεχώς αυξάνεται. Το γεγονός αυτό θα αυξήσει την ενέργεια του εμβρύου και σε αυτό οφείλονται οι περισσότερες κινήσεις και κλωτσιές. Το οξυγόνο, τα θρεπτικά συστατικά και τα αντισώματα που χρειάζεται το έμβρυο για την ανάπτυξή του, σε αυτή τη φάση τα προμηθεύεται από τον πλακούντα. Στο τέλος της εβδομάδας αυτής το μήκος του φτάνει τα 38 εκατοστά και το βάρος του είναι περίπου 1,7 κιλά.

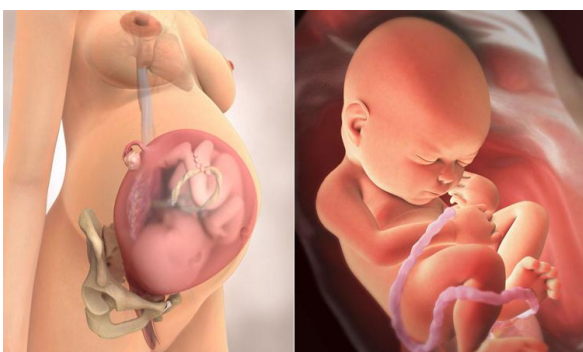
Από την τριακοστή εβδομάδα το ήπαρ σταματά να παράγει ερυθρά αιμοσφαίρια και τη διαδικασία αυτή την αναλαμβάνει ο μυελός των οστών. Το έμβρυο συνεχίζει να παίρνει γρήγορα βάρος, ενώ το πεπτικό σύστημα και οι πνεύμονες είναι σχεδόν έτοιμα. Το δέρμα του γίνεται όλο και πιο απαλό και ο εγκεφαλικός ιστός αναπτύσσεται. Από αυτή την εβδομάδα το έμβρυο αισθάνεται κάθε ερέθισμα.

Κατά την τριακοστή πρώτη εβδομάδα ο εγκέφαλος και οι πνεύμονες του εμβρύου συνεχίζουν να αναπτύσσονται. Επειδή εξακολουθεί να αναπτύσσεται και να μεγαλώνει οι κινήσεις του αρχίζουν να μειώνονται μέσα στον αμνιακό σάκο γιατί δεν έχει αρκετό χώρο. Πλέον μπορεί να ακούει και να αναγνωρίζει κι άλλες φωνές εκτός από της μητέρας αλλά και ήχους, όπως μια απαλή μουσική. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το έμβρυο είναι 40 με 42 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 1,5 κιλό.

Κατά την τριακοστή δεύτερη εβδομάδα το έμβρυο μπορεί να χρησιμοποιεί και τις πέντε του αισθήσεις. Μπορεί να πιπιλάει το χέρι του και να πιάνει τα πόδια του. Τα

μαλλιά του συνεχίσουν να μακραίνουν, ενώ τα νύχια των ποδιών του έχουν ολοκληρωθεί. Ακόμη, μπορεί να γυρνάει το κεφάλι του από τη μία και την άλλη μεριά. Στο τέλος της τριακοστής δεύτερης εβδομάδας το μωρό έχει μήκος 42 με 43 εκατοστά και το βάρος του είναι περίπου 1.800 γραμμάρια.

Οι αλλαγές που παρατηρούνται στο έμβρυο την τριακοστή τρίτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης είναι θεαματικές. Η αντίδρασή του είναι αυξημένη σε διάφορα ερεθίσματα. Ανοιγοκλείνει τα μάτια του και μπορεί να ξεχωρίζει τη μέρα με τη νύχτα. Η γεύση του βελτιώνεται και μπορεί να ξεχωρίζει τις γλυκές από τις αλμυρές ουσίες του αμνιακού σάκου. Ακόμη, μπορεί να έχει λόξυγκα και να κλαίει. Το ανοσοποιητικό του σύστημα δεν είναι ακόμα ώριμο και τα αντισώματα που



Εικόνα 8: Το τρίτο τρίμηνο του εμβρύου

χρειάζεται τα παίρνει από τη μητέρα μέσω του πλακούντα και μετά τη γέννηση τα αντισώματα θα τα παίρνει από το μητρικό γάλα. Την εβδομάδα αυτή το μήκος του είναι 44 εκατοστά και το βάρος του φτάνει τα 2 κιλά.

Κατά την τριακοστή τέταρτη εβδομάδα το έμβρυο εξακολουθεί να καταπίνει και να ουρεί αμνιακό υγρό σε μεγάλες ποσότητες, από το οποίο προσλαμβάνει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται για την ωρίμανση των πνευμόνων του και ταυτόχρονα προετοιμάζει το πεπτικό σύστημα για να λειτουργήσει μετά τον τοκετό. Οι κινήσεις του μέσα στη μήτρα είναι πλέον πιο δύσκολες και περιορισμένες καθώς καταλαμβάνει περισσότερο χώρο σε αυτόν. Το μήκος του είναι περίπου 45 εκατοστά και το βάρος του περίπου 2 κιλά και 200 γραμμάρια. Σε περίπτωση που γεννηθεί πρόωρα αυτή την εβδομάδα μπορεί να επιβιώσει χωρίς σημαντικές επιπλοκές.

Φτάνοντας στα μέσα του τρίτου τριμήνου και σιγά σιγά στο τέλος της εγκυμοσύνης το έμβρυο έχει αναπτύξει όλα του τα όργανα εκτός από τους πνεύμονες. Κάτω από το δέρμα του συνεχίζει να σχηματίζεται λίπος το οποίο λειαίνει το δέρμα του και αποκτά ροδαλό χρώμα και θα μπορεί να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματός

του όταν γεννηθεί. Το χνούδι που είχε εμφανιστεί πριν από αρκετές εβδομάδες τώρα εξαφανίζεται. Το έμβρυο αυτή την περίοδο στο έντερό του έχει μια καστανοράσινη ύλη, το μηκόνιο, το οποίο αποτελείται από χολή και εντερικά κύτταρα. Εάν το έμβρυο αποβάλλει αυτή την ύλη πριν γεννηθεί στο αμνιακό υγρό σημαίνει ότι υποφέρει ή δυσφορεί. Στο τέλος της τριακοστής πέμπτης εβδομάδας το μήκος του εμβρύου είναι 46 εκατοστά και ζυγίζει 2.430 γραμμάρια.

Οι τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης για το έμβρυο είναι αφιερωμένες στο σχηματισμό λίπους κάτω από το δέρμα. Κατά την τριακοστή έκτη εβδομάδα τα νύχια του εμβρύου έχουν φτάσει στις κορυφές των δακτύλων και ίσως να προεξέχουν και γι' αυτό πολλά μωρά γεννιούνται με γρατζουνιές στο πρόσωπο. Η καρδιά χτυπάει με 110-150 παλμούς το λεπτό. Οι κινήσεις του εμβρύου συνεχώς μειώνονται καθώς λιγοστεύει το αμνιακό υγρό και ο χώρος που έχει το έμβρυο μέσα στη μήτρα. Τα οστά του κρανίου έχουν συνδεθεί αλλά δεν έχουν κολλήσει σφιχτά για να μπορέσει να πιεστεί το κρανίο ελαφρώς κατά την έξοδο του εμβρύου από το γεννητικό σωλήνα. Αυτή την εβδομάδα το έμβρυο έχει μήκος 47 εκατοστά και βάρος 2650 γραμμάρια.

Η εγκυμοσύνη βρίσκεται λίγο πριν το τέλος της και το έμβρυο πλέον μπορεί να γυρίζει από τη μία ή την άλλη πλευρά και να πιπιλάει το δάχτυλό του. Μέχρι την τριακοστή έβδομη εβδομάδα στην οποία βρίσκεται η κύηση το έμβρυο έχει πάρει την τελική του θέση, δηλαδή με το κεφάλι προς τα κάτω, αλλά μπορεί και όχι. Αν μέχρι και την τελευταία ημέρα πριν από τον αναμενόμενο τοκετό το έμβρυο δεν έχει πάρει θέση με το κεφάλι προς τα κάτω πιθανότατα να χρειαστεί καισαρική τομή. Τα μωρά που γεννιούνται από την 37^η μέχρι την 42^η εβδομάδα θεωρούνται τελειόμηνα. Αν κάποιο γεννηθεί πριν την 37^η εβδομάδα θεωρείται πρόωρο. Σε αυτή την εβδομάδα το έμβρυο έχει μήκος 48 εκατοστά και βάρος 2870 γραμμάρια.

Καθώς ολοκληρώνεται σιγά σιγά η εγκυμοσύνη οι αλλαγές που παρατηρούνται στο έμβρυο είναι λιγότερες. Την τριακοστή όγδοη εβδομάδα όλα τα όργανα του εμβρύου έχουν αναπτυχθεί πλήρως. Το έμβρυο έχει πάρει τη θέση του στη λεκάνη της μητέρας με θέση με το κεφάλι προς τα κάτω πιο πιθανά. Το μηκόνιο, τα πρώτα κόπρανα το μωρού, συσσωρεύονται στα έντερα. Το μήκος του εμβρύου αυτή την

εβδομάδα είναι 49 εκατοστά και το βάρος του περίπου 3030 γραμμάρια. Πολλά είναι τα μωρά που γεννιούνται αυτή την εβδομάδα αλλά αν δεν έχει έρθει ακόμα η στιγμή, καλό είναι η μητέρα να προετοιμαστεί για το γεγονός αυτό.

Την τριακοστή ένατη εβδομάδα το έμβρυο συνεχίζει να ψηλώνει και να παχαίνει. Οι κινήσεις του μέσα στη μήτρα γίνονται ακόμα πιο δύσκολα. Οι πνεύμονες έχουν ωριμάσει και ο εγκέφαλος μεγαλώνει και αναπτύσσεται με γρήγορους ρυθμούς. Στο τέλος αυτής της εβδομάδας το μήκος του είναι 50 εκατοστά και το βάρος του 3100-3200 γραμμάρια.

Φτάνοντας η τεσσαρακοστή εβδομάδα της εγκυμοσύνης φτάνει και η πιθανή ημερομηνία του τοκετού. Αν κάποιες γυναίκες δεν γεννήσουν αυτή την εβδομάδα δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας γιατί πολλές κυήσεις ξεπερνούν τις σαράντα εβδομάδες αλλά όχι τις σαράντα δύο και υπάρχουν επιστημονικές μέθοδοι που μπορούν να βοηθήσουν να ξεκινήσει ο φυσιολογικός τοκετός.

2 Ο σκελετός του ανθρώπου

Ο σκελετός του ανθρώπου χωρίζεται στο σκελετό του κορμού και στο σκελετό των άνω και κάτω άκρων.



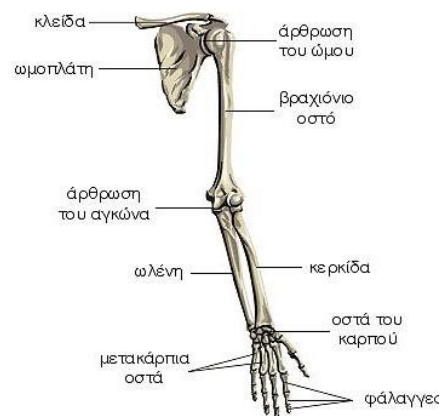
Ο σκελετός του κορμού αποτελείται από:

- Τον σκελετό της κεφαλής,
- Τον σκελετό της σπονδυλικής στήλης, και
- Τον σκελετό του θώρακα.

Εικόνα 9: Ο σκελετός του κορμού

Ο σκελετός των άνω άκρων αποτελείται από:

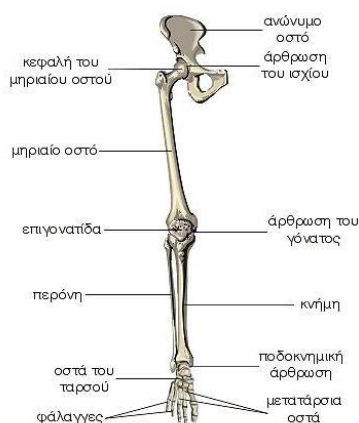
- Τα οστά της ωμικής ζώνης (κλείδα και ωμοπλάτη),
- Το βραχιόνιο οστό,
- Τον σκελετό του πήχη (κερκίδα και ωλένη), και
- Τον σκελετό του χεριού (οστά καρπού, μετακάρπια οστά και φάλαγγες).



Εικόνα 10: Ο σκελετός των άνω άκρων

Ο σκελετός των κάτω άκρων αποτελείται από:

- Τα οστά της πυελικής ζώνης (ανώνυμα),
- Το μηριαίο οστό και την επιγονατίδα,
- Τον σκελετό της κνήμης (κνήμη και περόνη), και
- Τον σκελετό του ποδιού (οστά του ταρσού, μετατάρσια οστά και φάλαγγες).



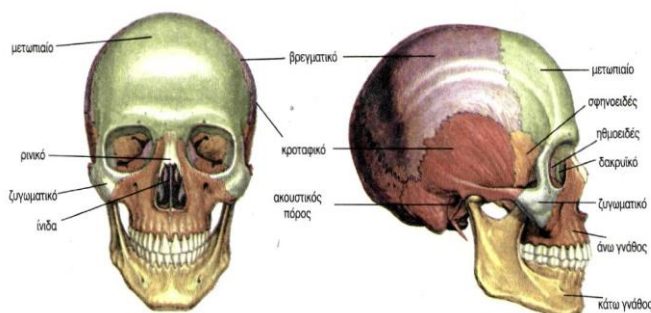
Εικόνα 11: Ο σκελετός των κάτω άκρων

Παρακάτω θα γίνει αναφορά και στους τρεις σκελετούς του ανθρώπινου σώματος.

2.1 Ο σκελετός του κορμού

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω ο σκελετός του κορμού αποτελείται από τον σκελετό της κεφαλής, τον σκελετό της σπονδυλικής στήλης και τον σκελετό του θώρακα.

Ξεκινώντας με τον σκελετό της κεφαλής αυτός αποτελείται από το εγκεφαλικό και το σπλαχνικό κρανίο. Το όριο που τα διαχωρίζει είναι μια νοητή γραμμή κάτω από τη ρίζα της ρίνας στο υπερκόγχιο χείλος, το ζυγωματικό τόξο και φτάνει μέχρι τον έξω ακουστικό πόρο. Το εγκεφαλικό κρανίο περιέχει τον εγκέφαλο τον οποίο και προστατεύει, μαζί με τις μήνιγγες που το περιβάλλουν. Τα τοιχώματά του αποτελούνται από πλατιά οστά τα οποία συνδέονται μεταξύ τους με τις ραφές ή συγχονδρώσεις και υπαλείφονται από το ενδοκράνιο. Η έξω επιφάνεια καλύπτεται



από το περικράνιο, το οποίο αποτελείται από οκτώ (8) οστά. Το μετωπιαίο, τα δύο βρεγματικά, τα δύο κροταφικά, το ινιακό, το σφηνοειδές και το ηθμοειδές.

Εικόνα 12: Ο σκελετός του κρανίου

Το σπλαχνικό κρανίο περιέχει την αρχή του πεπτικού συστήματος, την αρχή του αναπνευστικού συστήματος και τα αισθητήρια όργανα τα οποία προστατεύει. Έχει σχήμα τριγωνικό πρισματικό. Αποτελείται από δεκαπέντε (15) οστά, τα οποία είναι όλα ακίνητα εκτός από την κάτω γνάθο. Τα επτά (7) από τα δεκαπέντε (15) οστά σχηματίζουν τη ρινική κάψα και αυτά είναι:

- Τα δύο δακρυϊκά,
- Τα δύο ρινικά,
- Οι δύο κάτω ρινικές κόγχες, και

- Η ύνιδα.

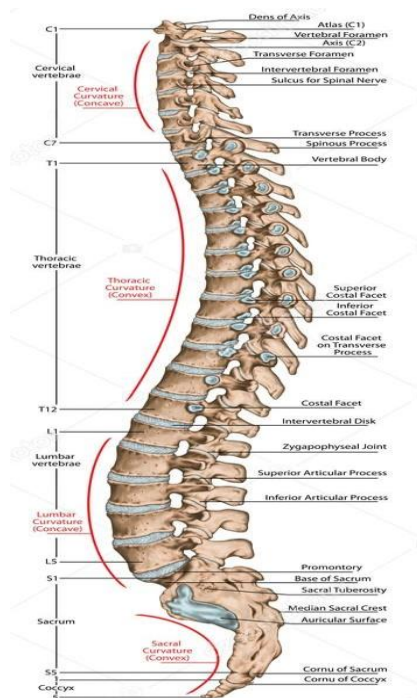
Τα υπόλοιπα επτά (7) οστά του προσώπου είναι:

- Οι δύο άνω γνάθοι,
- Τα δύο ζυγωματικά,
- Τα δύο υπερώια, και
- Η κάτω γνάθος.

Μαζί με τα οστά του σπλαχνικού κρανίου περιλαμβάνεται και το υοειδές οστό. (Χατζημπούγιας, 2000)

Το εγκεφαλικό και το σπλαχνικό κρανίο έχουν και κάποιες κοινές κοιλότητες. Αυτές είναι:

- το κύτος της ρίνας,
- οι παραρρινικοί κόλποι,
- οι οφθαλμικοί κόγχοι,
- το κοίλο του στόματος, και
- οι βόθροι του σκελετού της κεφαλής.



Η σπονδυλική στήλη, βρίσκεται στο ραχιαίο άκρο του μέσου επιπέδου του κορμού, αρχίζει από τη βάση του κρανίου με το οποίο ενώνεται, και τελειώνει στον κόκκυγα. Αποτελείται από 33 με 34 βραχεία κυλινδρικά οστά, τους σπόνδυλους. Χρησιμεύει για τη στήριξη του κεφαλιού, του κορμού και των άνω άκρων, μεταβιβάζοντας ταυτόχρονα το βάρος προς τα ανώνυμα οστά και, διαμέσου αυτών, προς τα κάτω άκρα. Επιπλέον, προστατεύει το νωτιαίο μυελό τον οποίο και περικλείει.

Εικόνα 13: Ο σκελετός της σπονδυλικής στήλης

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από επτά (7) αυχενικούς, δώδεκα (12) θωρακικούς, πέντε (5) οσφυϊκούς, πέντε (5) ιερούς και τέσσερις με πέντε (4-5) κοκκυγικούς σπόνδλους. Οι αυχενικοί, οι θωρακικοί και οι οσφυϊκοί σπόνδυλοι, παραμένουν ανεξάρτητοι μεταξύ τους και ονομάζονται γνήσιοι σπόνδυλοι, ενώ οι ιεροί και οι κοκκυγικοί σπόνδυλοι συνοστεώνονται, σχηματίζοντας το ιερό οστό και τον κόκκυγα και ονομάζονται νόθοι σπόνδυλοι.

Η σπονδυλική στήλη ενώ στο νεογνό είναι σχεδόν ευθεία, εκτός από το ιερό κύρτωμα, στον ενήλικα κατά τον οβελιαίο άξονα, σχηματίζει τέσσερα κυρτώματα. Το αυχενικό (κυρτό μπροστά), το θωρακικό (κυρτό πίσω), το οσφυϊκό (κυρτό μπροστά) και το ιερό κύρτωμα (κυρτό πίσω).

Χαρακτηριστικό γνώρισμα της ανθρώπινης σπονδυλικής στήλης είναι το ακρωτήριο των μαιευτήρων, που βρίσκεται στο όριο της οσφυϊκής μοίρας του ιερού οστού. Ο σπονδυλικός σωλήνας, προς τα πάνω, επικοινωνεί με την κρανιακή κοιλότητα, μέσα από το ινιακό τρίμα και προς τα πλάγια, με τα μεσοσπονδύλια τρίματα, από όπου περνούν τα νωτιαία νεύρα. Προς τα κάτω ο σπονδυλικός σωλήνας καταλήγει στο ιερό σχίσμα.

Η προσπέλαση προς τον σπονδυλικό σωλήνα είναι δυνατή είτε στο διάστημα που βρίσκεται μεταξύ της βάσης του ινιακού οστού και του πίσω τόξου του άτλαντα είτε στο μεσοτόξιο διάστημα, μεταξύ του τέταρτου και του πέμπτου οσφυϊκού σπονδύλου. Στην σπονδυλική στήλη εξωτερικά, διακρίνουμε τέσσερις επιφάνειες:

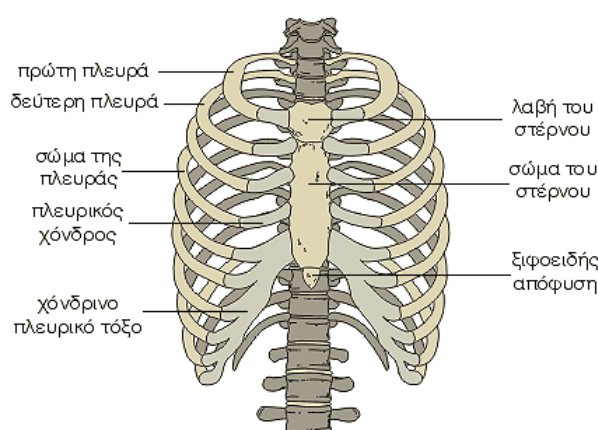
- Η πρόσθια επιφάνεια, που σχηματίζεται από τα σώματα των σπονδύλων και από τους μεταξύ αυτών μεσοσπονδύλιους δίσκους.
- Η οπίσθια επιφάνεια, η οποία κατά τη μέση γραμμή εμφανίζει τη νωτιαία άκανθα, που σχηματίζεται από τις ακανθώδεις αποφύσεις των σπονδύλων, και συνεχίζει προς τα κάτω, με τη μέση ιερή ακρολοφία. Μεταξύ της νωτιαίας άκανθας και των εγκάρσιων αποφύσεων σχηματίζονται οι ελάσσονες νωτιαίες αύλακες.
- Οι πλάγιες επιφάνειες εμφανίζουν τα μεσοσπονδύλια τρήματα, από όπου βγαίνουν τα νωτιαία νεύρα (Χατζημπούγιας, 2000).

Ο σκελετός του θώρακα σχηματίζεται από το στέρνο, τους πλευρικούς χόνδρους, τις πλευρές και τους δώδεκα θωρακικούς σπονδύλους. Ο θώρακας έχει σχήμα συμπιεσμένου κώνου από τα εμπρός προς τα πίσω. Εμφανίζει τέσσερα τοιχώματα (το πρόσθιο, το οπίσθιο και τα δύο πλάγια) και δύο στόμια (το άνω και το κάτω).

Το πρόσθιο τοίχωμα, σχηματίζεται από το στέρνο, τους πλευρικούς χόνδρους και τα πρόσθια τμήματα των ανώτερων πλευρών. Τα πλάγια τοιχώματα σχηματίζονται από τα σώματα των πλευρών οι οποίες έχουν λοξή φορά από πίσω και επάνω προς τα εμπρός και κάτω. Το οπίσθιο τοίχωμα σχηματίζεται από τους θωρακικούς σπονδύλους και από τα οπίσθια τμήματα των πλευρών.

Το άνω στόμιο σχηματίζεται εμπρός, από τη λαβή του στέρνου προς τα πλάγια, από το έσω χείλος της πρώτης πλευράς και πίσω, από το σώμα του πρώτου θωρακικού σπονδύλου. Το κάτω στόμιο σχηματίζεται εμπρός από την ξιφοειδή απόφυση, στα πλάγια από τα δύο πλευρικά τόξα που σχηματίζουν την υπόστερνη γωνία, και προς τα πίσω από τη δωδέκατη πλευρά και το δωδέκατο θωρακικό σπόνδυλο.

Στην εξωτερική επιφάνεια του οπίσθιου τοιχώματος του θώρακα, από τις ακανθώδεις αποφύσεις των θωρακικών σπονδύλων, σχηματίζεται η νωτιαία άκανθα. Μεταξύ της νωτιαίας άκανθας και της γραμμής που προκύπτει αν



ενώσουμε τις εγκάρσιες αποφύσεις των σπονδύλων βρίσκεται η ελάσσων νωτιαία αύλαξ. Έξω από αυτή και παράλληλα βρίσκεται η μείζων νωτιαία αύλαξ (Χατζημπούγιας, 2000).

Εικόνα 14: Ο σκελετός του θώρακα

2.2 Ο σκελετός των άνω άκρων

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή του κεφαλαίου ο σκελετός των άνω άκρων αποτελείται από τα οστά της ωμικής ζώνης (κλείδα και ωμοπλάτη), το βραχιόνιο

οστό, τον σκελετό του πήχη (κερκίδα και ωλένη), και τον σκελετό του χεριού (οστά καρπού, μετακάρπια και φάλαγγες).



Ο σκελετός της ωμικής ζώνης αποτελείται μπροστά από την κλείδα και πίσω από την ωμοπλάτη. Η ωμοπλάτη είναι ένα πλατύ και λεπτό οστό σε σχήμα τριγώνου που βρίσκεται πίσω από την οπίσθια

Εικόνα 15: Ο σκελετός της ωμικής ζώνης

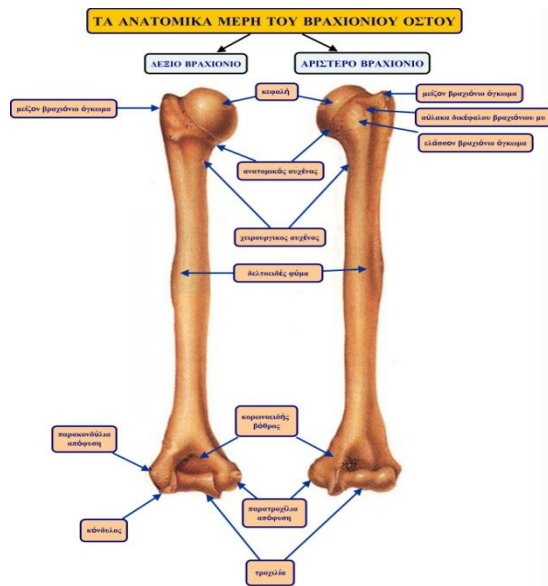
επιφάνεια του θωρακικού τοιχώματος και εκτείνεται από τη δεύτερη μέχρι την έβδομη πλευρά. Εμφανίζει δύο επιφάνειες, την πρόσθια και την οπίσθια, τρία χείλη, το έσω, το έξω και το άνω, και δύο αποφύσεις, την ωμοπλατιαία άκανθα και την κορακοειδή απόφυση. Η πρόσθια επιφάνεια έρχεται σε επαφή με το θώρακα και εμφανίζει τον υποπλάτιο βόθρο. Η οπίσθια επιφάνεια φέρει την ωμοπλατιαία άκανθα η οποία καταλήγει στο ακρώμιο και εμφανίζει τον υπερακάνθιο και τον υπακάθιο βόθρο. Στην έξω γωνία εμφανίζεται μια αρθρική επιφάνεια, η ωμογλήνη, με την οποία συντάσσεται η κεφαλή του βραχιόνιου οστού. Πάνω στην ωμογλήνη εμφανίζεται το υπεργλήνιο φύμα και κάτω από αυτήν το υπογλήνιο φύμα.

Η κλείδα είναι ένα επίμηκες οστό σε σχήμα λατινικού S και βρίσκεται υποδόρια, στην πρόσθια άνω μοίρα του θώρακα. Η κλείδα στο ένα της άκρο συνδέεται με το στέρνο και στο άλλο της άκρο με το ακρώμιο της ωμοπλάτης. Το στερνικό άκρο είναι ογκώδες ενώ το ακρομιακό είναι αποπλατισμένο από πάνω προς τα κάτω.

Το σώμα εμφανίζει άνω και κάτω επιφάνεια, πρόσθιο και οπίσθιο χείλος (Χατζημπούγιας, 2000).

Το βραχιόνιο οστό στο πάνω μέρος του συναντάται με τον σκελετό της ωμικής ζώνης και στο κάτω μέρος του με τον σκελετό του πήχη. Στο βραχιόνιο οστό παρατηρούνται τρία μέρη, το άνω άκρο, το κάτω άκρο και το μέσον ή σώμα. Στο άνω άκρο υπάρχει ένα σφαιρικό αρθρικό όγκωμα, η κεφαλή η οποία περικλείεται

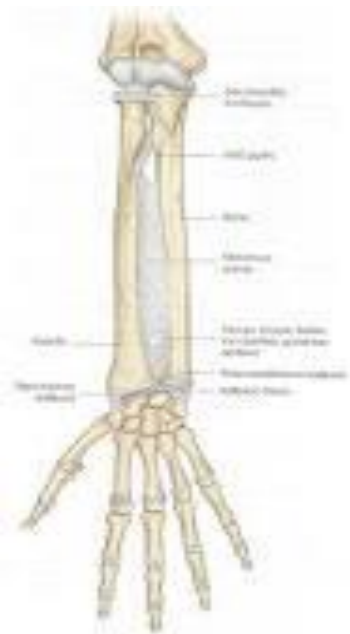
από τον ανατομικό αυχένα. Το σώμα του βραχιόνιου οστού έχει κυλινδρικό σχήμα



το επάνω μέρος του και τριγωνικό πρισματικό στο κάτω μέρος του. Στο κάτω άκρο του βραχιόνιου οστού υπάρχουν δύο αρθρικές επιφάνειες η τροχαλία από την εσωτερική πλευρά που συνδέεται με την ωλένη και ο κόνδυλος από την εξωτερική που συνδέεται με την κερκίδα, σχηματίζοντας την άρθρωση του αγκώνα.

Εικόνα 16: Ο σκελετός του βραχιόνιου οστού

Ο σκελετός του πήχη αποτελείται από την ωλένη και την κερκίδα. Η ωλένη και η



κερκίδα, όπως και το βραχιόνιο οστό, έχει τρία μέρη, το άνω άκρο, το κάτω άκρο και το σώμα. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το άνω άκρο της ωλένης συνδέεται με το κάτω άκρο του βραχιόνιου οστού και μαζί με την κεφαλή της κερκίδας σχηματίζουν την άρθρωση του αγκώνα. Το σώμα της ωλένης στο πάνω μέρος έχει σχήμα πρίσματος και στο κάτω μέρος έχει κυλινδρικό σχήμα. Το κάτω άκρο φτάνει ως την κεφαλή της ωλένης η οποία συνδέεται με τα οστά του καρπού και την κερκίδα και σχηματίζουν την άρθρωση του καρπού.

Εικόνα 17: Ο σκελετός του πήχη

Στο άνω άκρο της κερκίδας εμφανίζεται η κεφαλή της κερκίδας η οποία συνδέεται με το βραχιόνιο οστό και την ωλένη σχηματίζοντας τον αγκώνα. Το σώμα της κερκίδας έχει σχήμα πρίσματος, ενώ το κάτω μέρος συνδέεται με τα οστά του καρπού και την ωλένη και σχηματίζουν την άρθρωση του καρπού.

Τέλος, ο σκελετός της άκρας χειρός αποτελείται από τρεις ομάδες οστών οι οποίες είναι τα οστά του καρπού, τα οστά του μετακάρπιου και τα οστά των φαλαγγών των δακτύλων.



Ο καρπός αποτελείται από οκτώ (8) βραχέα οστά που είναι τοποθετημένα σε δύο σίχους. Ο πρώτος σίχος ξεκινώντας από έξω προς τα μέσα αποτελείται από το σκαφοειδές, το μνηοειδές, το πυραμοειδές και το πισσοειδές οστό, ενώ ο δεύτερος σίχος αποτελείται από το μείζον πολύγωνο, το έλασσον πολύγωνο, το κεφαλωτό και το αγκιστρωτό.

Εικόνα 18: Ο σκελετός του χεριού

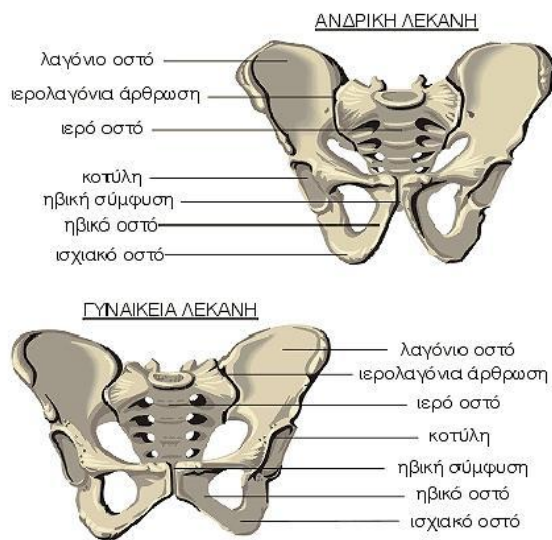
Ο σκελετός του μετακάρπιου αποτελείται από πέντε επιμήκη κυλινδρικά οστά, τα μετακάρπια, τα οποία αριθμούνται από έξω προς τα μέσα. Ξεκινώντας από πάνω προς τα κάτω κάθε μετακάρπιο αποτελείται από το τη βάση, το σώμα και την κεφαλή. Από το άνω μέρος τους συναντώνται και μεταξύ τους αλλά και με τα οστά του κάτω σίχου του καρπού. Από το κάτω μέρος τα οστά του μετακάρπιου συναντώνται με τη βάση των πρώτων φαλαγγών των δακτύλων.

Τα οστά των φαλαγγών είναι τρία για κάθε δάκτυλο, εκτός από τον αντίχειρα. Οι φάλαγγες αυτές είναι η πρώτη ή μετακάρπια, η δεύτερη ή μέση και η τρίτη ή ονυχοφόρος. Ο αντίχειρας έχει μόνο την πρώτη ή μετακάρπια φάλαγγα και την τρίτη ή ονυχοφόρο.

2.3 Ο σκελετός των κάτω άκρων

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή του κεφαλαίου ο σκελετός των κάτω άκρων αποτελείται από τα οστά της πυελικής ζώνης (ανώνυμα), το μηριαίο οστό και την επιγονατίδα, τον σκελετό της κνήμης (κνήμη και περόνη), και τον σκελετό του ποδιού (οστά του ταρσού, μετατάρσια και φάλαγγες).

Η πύελος ή λεκάνη είναι η οστέινη δομή στη βάση της σπονδυλικής στήλης, η οποία αποτελείται από τα δύο ανώνυμα οστά, το ιερό οστό και τον κόκκυγα. Η πύελος υποστηρίζει την σπονδυλική στήλη, χρησιμεύει στη μεταβίβαση του βάρους του κορμού και των άνω άκρων στα κάτω άκρα και προστατεύει τα όργανα που βρίσκονται μέσα της. Το σχήμα της είναι κωνικό και χωρίζεται σε δύο μέρη, στην



ελάσσονα πύελο προς τα πάνω και στη μείζονα πύελο προς τα κάτω. Στις γυναίκες η λεκάνη είναι πιο ρηχή και πλατιά για να διευκολύνει την κυοφορία και τον τοκετό. Το σχήμα και οι διαστάσεις της πυέλου, και πιο συγκεκριμένα της ελάσσονος πυέλου, έχουν ιδιαίτερη σημασία στη γυναίκα, γιατί μέσα από αυτή περνάει το έμβρυο κατά τον τοκετό.

Εικόνα 19: Ο σκελετός της λεκάνης

Το μηριαίο οστό είναι το μεγαλύτερο και το ισχυρότερο από όλα τα οστά του σκελετού. Ανήκει στα επιμήκη οστά και συντάσσεται από πάνω με την κοτύλη του ανώνυμου οστού και από κάτω με την κνήμη. Το μηριαίο οστό διακρίνεται σε τρία μέρη, το άνω άκρο, το σώμα και το κάτω άκρο. Στο άνω άκρο διακρίνεται η κεφαλή η οποία χωρίζεται από το σώμα του μηριαίου οστού με τον ανατομικό αυχένα και υπάρχουν δύο αποφύσεις, ο μείζον και ο ελάσσων τροχαντήρας. Το σώμα του μηριαίου οστού είναι υπόκυρτο και εμφανίζει τρεις επιφάνειες, την πρόσθια, την



έξω και την έσω και τρία χείλη, το έξω, το έσω και το οπίσθιο ή τραχεία γραμμή. Το κάτω άκρο εμφανίζει δύο ογκώματα, τον έξω και τον έσω μηριαίο κόνδυλο. Η επιγονατίδα είναι το μεγαλύτερο σησαμοειδές οστό και βρίσκεται στην πρόσθια επιφάνεια του γόνατος.

Εικόνα 20: Ο σκελετός του μηρού

Έχει σχήμα τριγωνικό, με τη βάση προς τα πάνω και την κορυφή προς τα κάτω. Εμφανίζει πρόσθια και οπίσθια επιφάνεια καθώς και δύο πλάγια χείλη. Χρησιμεύει κυρίως για την πρόσφυση του τένοντα του τετρακέφαλου μηριαίου μυ και η οπίσθια επιφάνειά της συντάσσεται με τη μηριαία τροχαλία (Χατζημπούγιας, 2000).

Ο σκελετός της κνήμης αποτελείται από δύο επιμήκη οστά την κνήμη και την περόνη. Η κνήμη, που βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά του σκελετού, είναι το δεύτερο μεγαλύτερο οστό του ανθρώπινου σκελετού και το μόνο που συμμετέχει στην άρθρωση του γονάτου. Προς τα πάνω η κνήμη ενώνεται με τους κονδύλους του μηριαίου οστού και προς τα έξω με την περόνη, ενώ προς τα κάτω η κνήμη και η περόνη ενώνονται με τον αστράγαλο. Η κνήμη παρουσιάζει δύο άκρα, το άνω και το κάτω, και το σώμα. Η περόνη, βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του σκελετού και



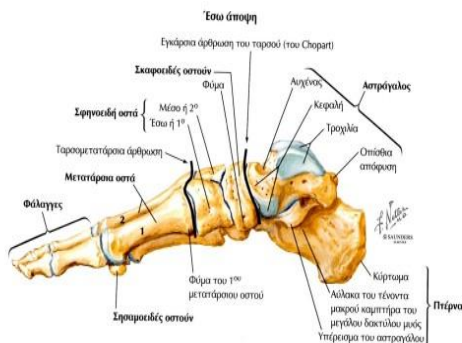
όπως και η κνήμη εμφανίζει δύο άκρα, το άνω και το κάτω, και το σώμα. Το άνω άκρο της περόνης ενώνεται με τον έξω κνημιαίο κόνδυλο, ενώ το κάτω άκρο συντάσσεται με την έξω σφυρίτιδα επιφάνεια του αστραγάλου.

Εικόνα 21: Ο σκελετός της κνήμης

Ο σκελετός του ποδιού αποτελείται από 26 οστά που διακρίνονται σε τρεις ομάδες στα οστά του τάρσους, τα οστά του μεταταρσίου και τα οστά των φαλάγγων των δακτύλων. Ο σκελετός του τάρσους αποτελείται από επτά (7) οστά που είναι τοποθετημένα σε τρεις στίχους. Ο οπίσθιος στίχος αποτελείται από τον αστράγαλο και την φτέρνα. Ο μέσος στίχος αποτελείται από το σκαφοειδές και ο πρόσθιος στίχος, από τα έξω προς τα μέσα, αποτελείται από το κυβοειδές και τα τρία σφηνοειδή. Ο σκελετός του μεταταρσίου αποτελείται από πέντε (5) επιμήκη πρισματικά οστά, τα μετατάρσια, τα οποία αριθμούνται από το έσω χείλος του ποδιού προς τα έξω και ονομάζονται 1^ο, 2^ο, 3^ο, κλπ. Κάθε μετατάρσιο εμφανίζει τη βάση ή πίσω άκρο, που ενώνεται με τα οστά του τάρσους, το σώμα και την κεφαλή ή πρόσθιο άκρο, που ενώνεται με την πρώτη φάλαγγα του σύστοιχου δακτύλου.

Οι φάλαγγες των δακτύλων είναι τρεις για κάθε δάκτυλο, η πρώτη ή μετατάρσια, η δεύτερη ή μέση και η τρίτη ή ονυχοφόρα. Εξαιρέση αποτελεί το μεγάλο δάκτυλο που έχει μόνο δύο φάλαγγες, την πρώτη ή μετατάρσια και την ονυχοφόρα. Τα σησαμοειδή οστά βρίσκονται αντίστοιχα προς τις μεταταρσιοφαλαγγικές

διαρθρώσεις. Τα πιο σταθερά σησαμοειδή οστά είναι τα δύο μεταταρσιοφαλαγγικά σησαμοειδή οστά του μεγάλου δακτύλου (Χατζημούγιας, 2000).



Εικόνα 22: Ο σκελετός του ποδιού

2.4 Αλλαγές του σώματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

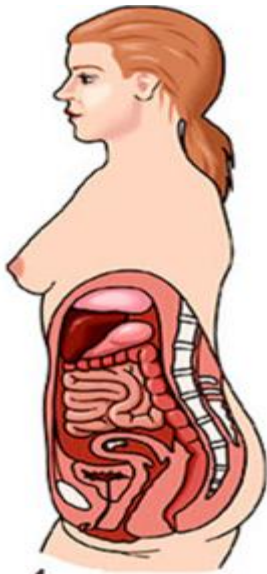
Όπως είναι γνωστό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρατηρούνται πολλές αλλαγές στο σώμα της γυναίκας, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά. Αν παρατηρήσει κανείς το σώμα μιας γυναίκας πριν την εγκυμοσύνη θα δει ότι το μεγαλύτερο μέρος της κοιλιακής χώρας καταλαμβάνεται από τα έντερα. Στον θώρακα υπάρχει η καρδιά και οι πνεύμονες, οι οποίοι διαχωρίζονται από τα όργανα της κοιλιάς με το διάφραγμα. Όταν, όμως, μια γυναίκα μείνει έγκυος όλα τα όργανα της αλλάζουν. Παρακάτω θα γίνει συνοπτική αναφορά στις αλλαγές που παρουσιάζονται σε κάθε τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

2.4.1 Αλλαγές στο πρώτο τρίμηνο

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι οι εξής:

- Ο μεταβολισμός παρουσιάζει αύξηση από 10% έως 25%, ώστε να επιταχυνθούν οι λειτουργίες του οργανισμού.

- Οι σφυγμοί γίνονται πιο γρήγοροι. Αυξάνονται κατά δέκα περίπου το λεπτό, επειδή η καρδιά πρέπει να τροφοδοτεί με περισσότερο αίμα όχι μόνο τα όργανά σας -ιδιαίτερα τη μήτρα και τον πλακούντα- αλλά και το έμβρυο.



αποτέλεσμα τη συχνουρία.

- Ο ρυθμός της αναπνοής επιταχύνεται, επειδή το έμβρυο χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο.
- Οι μυϊκές ίνες της μήτρας παχύνουν και επιμηκύνονται.
- Η μήτρα διογκώνεται, αλλά εξακολουθεί να βρίσκεται μέσα στην πυελική χώρα (λεκάνη), πιέζοντας την ουροδόχο κύστη, με

Εικόνα 23: Οι αλλαγές στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης

- Το στήθος γίνεται πιο ευαίσθητο και βαραίνει. Αναπτύσσονται οι γαλακτικοί πόροι, οι οποίοι προετοιμάζουν τους μαστούς για το θηλασμό.
- Η άλως -η περιοχή γύρω από τη θηλή- σκουραίνει από τη δράση των ορμονών, που είναι σε υψηλά επίπεδα.
- Οι αδένες Montgomery γύρω από τη θηλή αυξάνουν και γίνονται πιο ευδιάκριτοι. Εκκρίνουν ένα υγρό, το οποίο λιπαίνει και προστατεύει τις θηλές κατά το θηλασμό
- Αυξάνεται η υγρασία του δέρματος -ακόμα κι αν έως τώρα ήταν ξηρό-, ενώ το πρόσωπο καθαρίζει από τα σπυράκια, που ενδεχομένως υπήρχαν.

[\(http://www.in.gr/2007/02/16/life/kid/oi-allages-sto-swma-sas/\)](http://www.in.gr/2007/02/16/life/kid/oi-allages-sto-swma-sas/)

2.4.2 Αλλαγές στο δεύτερο τρίμηνο

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας κατά το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι οι εξής:

- Το πεπτικό σύστημα γίνεται νωθρό, με αποτέλεσμα να μειώνονται οι γαστρικές εκκρίσεις και οι τροφές να παραμένουν περισσότερο χρόνο στο στομάχι.
- Ο οργανισμός έχει πια συνηθίσει το «βομβαρδισμό» των ορμονών και οι ναυτίες μειώνονται.
- Η μήτρα διογκώνεται τόσο που ξεπερνά το άκρο της πυελικής χώρας (λεκάνης). Το επάνω μέρος της είναι γύρω από τον αφαλό. Χρειάζεται τώρα πέντε φορές περισσότερο αίμα από όσο συνήθως.
- Η γραμμή της μέσης εξαφανίζεται. Η κοιλιά μεγαλώνει.
- Η ουροδόχος κύστη τώρα πιέζεται λιγότερο και υποχωρεί η συχνουρία.
- Τα έντερα «τεμπελιάζουν», γιατί οι μύες τους χαλαρώνουν.
- Τα ούλα μαλακώνουν με τη δράση των επιπλέον ορμονών και μπορεί να αρχίσουν να ματώνουν. Το σμάλτο των δοντιών δεν επηρεάζεται.



- Η καρδιά κάνει υπερωρίες και εργάζεται δύο φορές πιο πολύ, παρέχοντας στην κυκλοφορία έξι λίτρα αίματος το λεπτό.
- Τα νεφρά απαιτούν 25% περισσότερη αιμάτωση από τη συνηθισμένη.
- Ο σφιγκτήρας στο πάνω μέρος του στομάχου χαλαρώνει, με αποτέλεσμα να προκαλεί συχνά καούρες.

Εικόνα 24: Οι αλλαγές στο δεύτερο τρίμηνο

- Το στήθος μεγαλώνει και βαραίνει περισσότερο, γιατί οι ορμόνες της εγκυμοσύνης το προετοιμάζουν για το θηλασμό.
- Υπάρχει πιθανότητα ερεθισμού και φαγούρας στους μαστούς.
- Τα υψηλά επίπεδα των οιστρογόνων στην εγκυμοσύνη επιδρούν στα κύτταρα του δέρματος που παράγουν μελανίνη. Το χρώμα της επιδερμίδας σκουραίνει, ιδιαίτερα σε περιοχές που είναι ήδη υπερχρωματισμένες, όπως οι θηλές, οι κρεατοελιές ή οι φακίδες.

- Ενδέχεται να δημιουργηθούν στο πρόσωπο -ιδιαίτερα στο μέτωπο, τη μύτη, το στόμα και το σαγόι- μικρές καφέ κηλίδες. Συχνά είναι αρκετές και σχηματίζουν μια μάσκα. Πρόκειται για το χλόασμα της εγκυμοσύνης, το οποίο συνήθως εξαφανίζεται μετά τον τοκετό.
- Είναι πιθανόν να κάνει την εμφάνισή της η μαύρη κάθετη γραμμή στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Η παρουσία της δεν πρέπει να ανησυχεί την έγκυο, γιατί θα εξαφανιστεί μετά τον τοκετό.
- Οι κινήσεις του εμβρύου είναι αισθητές στα μισά περίπου του τέταρτου μήνα ή στην αρχή του πέμπτου
- Ο αφαλός γίνεται πιο επίπεδος και ύστερα αρχίζει να προεξέχει εξαιτίας της πίεσης που ασκεί η ολοένα διογκούμενη μήτρα. Θα επανέλθει στη θέση του μετά τον τοκετό.
- Η θερμοκρασία του σώματος είναι σχετικά ανεβασμένη.
- Τα μαλλιά, που ίσως είχαν αδυνατίσει, δείχνουν τώρα γερά, λαμπερά και πυκνά.

[\(http://www.in.gr/2007/02/16/life/kid/oi-allages-sto-swma-sas/\)](http://www.in.gr/2007/02/16/life/kid/oi-allages-sto-swma-sas/)

2.4.3 Οι αλλαγές στο τρίτο τρίμηνο

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι οι εξής:

- Το μωρό μεγαλώνοντας σπρώχνει προς τα έξω τα κατώτερα πλευρά.
- Πιέζει το διάφραγμα και το περιορίζει, με αποτέλεσμα η αναπνοή να είναι πιο γρήγορη και πιο βαθιά. Το οξυγόνο που εισπνέει η εγκυμονούσα είναι 20% περισσότερο από όσο πριν, ενώ ο ρυθμός της αναπνοής επιταχύνεται κατά 40%.
- Το αναπνευστικό σύστημα είναι εξαιρετικά ευαίσθητο στα υψηλά επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζεται ελαφριά δύσπνοια.

- Επειδή το μωρό γίνεται όλο και πιο μεγάλο και η μήτρα καταλαμβάνει όλο και περισσότερο χώρο, το πεπτικό σύστημα περιορίζεται. Η μήτρα πιέζει το στομάχι και την ουροδόχο κύστη.
- Η μήτρα πιέζει τις φλέβες της λεκάνης, με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η ροή αίματος προς το κάτω μέρος του σώματος. Η επιβράδυνση της κυκλοφορίας



ευνοεί τις αιμορροΐδες, τους κίρσους και το πρήξιμο στα πόδια και τους αστραγάλους.

- Η ροή του αίματος προς τη μήτρα έχει δεκαπλασιαστεί από τη στιγμή της σύλληψης.
- Η μετατόπιση του κέντρου βάρους του σώματος και η χαλαρότητα των αρθρώσεων, που οφείλονται στην επιμήκυνση των συνδέσμων, ίσως προκαλέσουν πόνους χαμηλά πίσω στην πλάτη.
- Οι σύνδεσμοι, ιδιαίτερα όσοι βρίσκονται στους γοφούς και τη λεκάνη, τεντώνονται και κάνουν το περπάτημα κουραστικό.

Εικόνα 25: Οι αλλαγές στο τρίτο τρίμηνο

- Τον τελευταίο περίπου μήνα, τα αντισώματα που έχει αναπτύξει ο οργανισμός, για να προστατευτεί από ορισμένες ασθένειες, περνούν μέσω του πλακούντα στο μωρό, εξασφαλίζοντάς του προσωρινή ανοσία στις ασθένειες αυτές για λίγο καιρό μετά τη γέννησή του.
- Οι θηλές ενδέχεται να εκκρίνουν ένα υγρό, το πρωτόγαλα. Είναι το πρώτο γάλα, το οποίο συνήθως παράγεται αμέσως μετά τον τοκετό. Ωστόσο, μπορεί να έρθει νωρίτερα, ιδιαίτερα αν δεν είναι η πρώτη φορά που η γυναίκα γίνεται μητέρα.
- Είναι πιθανόν να εμφανιστούν ραγάδες -μακρόστενα σημάδια- στο δέρμα της κοιλιάς, των μηρών και του στήθους. Την περίοδο αυτή είναι έντονες, αλλά μετά τον τοκετό θα είναι πιο διακριτικές, στενές και αργυρόλευκες

- Στο διάστημα αυτό το μωρό σας παίρνει τη σωστή θέση για να γεννηθεί, με το κεφάλι προς την έξοδο. Η στροφή του αυτή θα σας ανακουφίσει από τις ενδεχόμενες καούρες και τη δύσπνοια
- Τους δύο τελευταίους μήνες αρχίζουν οι συσπάσεις Braxton-Hicks. Συμβαίνουν σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά γίνονται αντιληπτές μόνο τώρα. Οι συσπάσεις αυτές είναι ακανόνιστες και δεν προκαλούν πόνο ούτε διαστολή του τραχήλου. Ο ρόλος τους είναι να προετοιμάσουν τη μήτρα για την αποστολή της. Με άλλα λόγια, βοηθούν τη μήτρα σας να εξασκηθεί κάνοντας πρόβες για τον τοκετό

[\(http://www.in.gr/2007/02/16/life/kid/oi-allages-sto-swma-sas/\)](http://www.in.gr/2007/02/16/life/kid/oi-allages-sto-swma-sas/)

2.4.4 Αλλαγές της πυέλου και του σκελετικού συστήματος

Δεν υπάρχουν σκελετικές αλλαγές στα οστά της πυέλου, σπανίως δημιουργούνται οστεόφυτα, γνωστά ως τα οστεόφυτα του Rokitanski. Σημαντικές αλλαγές συμβαίνουν στους συνδέσμους, όπως στους ιερολαγόνιους και την ηβική σύμφυση. Αυτοί οι σύνδεσμοι στη διάρκεια της ζωής της γυναίκας είναι σταθεροί και αμετακίνητοι, στην εγκυμοσύνη όμως, εξαιτίας της προγεστερόνης, χαλαρώνουν με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι διαστάσεις της πυέλου για να υποδεχτεί το κεφάλι του παιδιού. Σε κάποιες περιπτώσεις οι αλλαγές είναι τόσο σοβαρές που οι έγκυες δεν μπορούν να περπατήσουν ή εμφανίζουν διαταραχές βάδισης, το λεγόμενο (βάδισμα της πάπιας). Η ομαλή ανάπτυξη της κύησης έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της μήτρας και του εμβρύου, έτσι μετατοπίζεται το κέντρο βάρους της γυναίκας προς τα μπροστά και για να ισορροπήσει ισιώνει τη σπονδυλική της στήλη, γέρνει προς τα πίσω και σηκώνει τους ώμους. Όσο προχωράει η εγκυμοσύνη, η λόρδωση αυξάνει και σε συνδυασμό με τη χαλάρωση που υπάρχει στους συνδέσμους της, προκαλείται πόνος στη μέση.

http://www.drkakalettris.gr/oi_allages_sto_swma_tis_egkyoy-article-32.html?category_id=1

2.4.5 Αλλαγές των μαστών

Λόγω των ορμονικών επιδράσεων κατά την κύηση, αυξάνεται η τάση και το πρήξιμο των μαστών. Ο πόνος είναι από τα πρώτα συμπτώματα της κύησης. Μετά τον 2ο μήνα οι μαστοί αυξάνονται σε μέγεθος, μερικώς από τον πολλαπλασιασμό των αδένων και μερικώς από την εναπόθεση λίπους μεταξύ των λοβίων. Οι φλέβες του μαστού φαίνονται πιο έντονα, οι θηλές αποκτούν βαθύτερο χρώμα, γίνονται πιο μεγάλες και "σηκώνονται". Μετά από τους πρώτους μήνες μπορεί να εκκρίνουν ένα παχύρρευστο υγρό, το colostrum.

http://www.drkakalettris.gr/oi_allages_sto_swma_tis_egkyoy-article-32.html?category_id=1

2.4.6 Αλλαγές στη νευρομυϊκή και αρθρική σχέση

Όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συμβαίνουν σημαντικές αλλαγές στο σώμα της γυναίκας. Οι αλλαγές αυτές αφορούν και το μυοσκελετικό σύστημα της γυναίκας, που είναι ο σύνδεσμος μεταξύ του μυϊκού, του αρθρικού και το νευρομυϊκού υποσυστήματος.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρατηρείται διαφοροποίηση στη συγκράτηση των αρθρώσεων η οποία οφείλεται στον κολλαγόνο ιστό. Τα οιστρογόνα προκαλούν πολλαπλασιασμό μεταξύ του συνδετικού ιστού και της ρελαξίνης (ορμόνη που εκκρίνεται από τις ωοθήκες και τον πλακούντα), η οποία προκαλεί χαλάρωση των συνδέσμων και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Αποτέλεσμα αυτών των δράσεων των οιστρογόνων είναι η αγγείωση και η μαλάκυνση του συνδετικού ιστού, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερες αρθρώσεις να γίνονται πιο ελαστικές. Όλες αυτές οι αλλαγές έχουν ως αποτέλεσμα να μειώνεται η φυσιολογική μυϊκή δυσκαμψία και αυτό με τη σειρά του έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η μυϊκή προστατευτική απόκριση σε διαταραχές.

2.4.7 Ορθοστατικές αλλαγές

Η κυριότερη αλλαγή που συμβαίνει στο σώμα της γυναίκας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι η αλλαγή της μάζας του σώματος και η αλλαγή του κέντρου βάρους της. Γενικά σε αυτή την περίοδο το κέντρο βάρους της γυναίκας μετατοπίζεται προς τα εμπρός. Αυτή η τάση μπορεί να ισορροπηθεί με διάφορους παράγοντες όπως είναι η έκταση των γονάτων και των ισχίων, η ενεργοποίηση του γαστροκνημίου και του υποκνημίου μυός και η πρόσθια μετατόπιση του άνω μέρους του κορμού και του σώματος της γυναίκας. Ακόμη, η βάση στήριξης κατά το βάδισμα είναι μεγαλύτερη ώστε η ισορροπία να είναι καλύτερη στην όρθια θέση. Με όλα τα παραπάνω αντισταθμίζεται και η αυξημένη λόρδωση της σπονδυλικής στήλης.

2.4.8 Αλλαγές στην αναπνοή και του αναπνευστικούς μύες

Όλες αυτές οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, έχουν ως αποτέλεσμα να συμβαίνουν αλλαγές και στο αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα σε αυτή την περίοδο. Στην περίοδο αυτή η γυναίκα χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο με αποτέλεσμα να αλλάζουν και οι φυσιολογικές τιμές του. Κατά τη διάρκεια του τρίτου, κυρίως, τριμήνου παρατηρείται ευθρυπτότητα και υπεραιμία των ανώτερων αεραγωγών, οίδημα και υπερέκκριση του βλεννογόνου. Ακόμη, η φωνή πολλών γυναικών αλλάζει κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης αλλάζει, αποφράσσεται η ρινική κοιλότητα κάτι που σημαίνει ότι μπορεί η γυναίκα μπορεί να έχει ροχαλητό, και παρατηρούνται επεισόδια φτερνίσματος, τα οποία επιδεινώνονται όταν η έγκυος ξαπλώνει. Επιπλέον, η απόφραξη της ρινικής κοιλότητας και του φάρυγγα οδηγούν τη έγκυο να είναι λιγότερη ανεκτική στην εισαγωγή ρινογαστρικού ή ρινοτραχειακού σωλήνα σε περίπτωση κάποιας απαραίτητης εξέτασης. Τέλος, σε περίπτωση ερεθισμού του αεραγωγού μπορεί να προκληθεί έντονος βήχας και παραγωγή πτυέλων.

Όσον αφορά τους μύες του αναπνευστικού, καθώς μεγαλώνει η μήτρα με την πάροδο των μηνών, προκαλείται μετατόπιση του διαφράγματος προς τα επάνω. Το διάφραγμα μπορεί να μετατοπιστεί μέχρι και τέσσερα (4) εκατοστά ωστόσο η λειτουργία του δεν παρεμποδίζεται.

Ένα ακόμη όργανο της γυναίκας που αλλάζει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι οι πνεύμονες. Πιο συγκεκριμένα, προκαλούνται αλλαγές στον όγκο των πνευμόνων και έτσι ο εμπνεόμενος όγκος μειώνεται κατά 8 – 40 % και ο υπολειμματικός όγκος μειώνεται κατά 7 – 22 %. Στο τρίτο τρίμηνο η συνολική χωρητικότητα των πνευμόνων μειώνεται σε μικρό βαθμό καθώς επίσης και ο λόγος του υπολειμματικού όγκου προς τη συνολική χωρητικότητα. Επίσης παρατηρείται αύξηση του αναπνεόμενου όγκου σε ένα λεπτό και αύξηση του παλιρροιακού όγκου κατά 30 – 35 %.

2.5 Η επαναφορά του σώματος

Μετά τον τοκετό όλες οι γυναίκες σκέφτονται πότε και πως θα επανέλθει το σώμα τους. Μετά από όλη τη διαδικασία της κύησης και του τοκετού το σώμα χρειάζεται να ξεκουραστεί και να επανέλθει στην προ της εγκυμοσύνης κατάσταση. Για τις περισσότερες γυναίκες αυτή η αποκατάσταση κρατάει περίπου 6 εβδομάδες, αλλά σε ορισμένες το διάστημα αυτό μπορεί να κρατήσει από 9 μήνες μέχρι 1 χρόνο. Στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου θα γίνει αναφορά στα βασικά σημεία που αλλάζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και πως αυτά επανέρχονται μετά την εγκυμοσύνη.

2.5.1 Γενικά

Με το τέλος του τοκετού, αυτόματα η γυναίκα ανακουφίζεται από όλο το βάρος της κύησης. Αυτό σημαίνει ότι αλλάζει το κέντρο βάρους και η στάση του σώματος επανέρχεται. Επίσης, επηρεάζονται και το μυϊκό και το ερειστικό σύστημα. Οι σύνδεσμοι που κρατούν τις αρθρώσεις είναι ακόμα επηρεασμένοι από τις ορμόνες της εγκυμοσύνης και γι' αυτό το λόγο είναι αρκετά ελαστικοί. Όλα αυτά συμβάλλουν στην αδυναμία και την αστάθεια του σώματος. Οι γυναίκες θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικές στη διαδικασία επαναφοράς του σώματός τους και να ακολουθούν πρώτα απ' όλα τις οδηγίες του γιατρού τους.

2.5.2 Ράμματα και περινεοτομή

Όπως είναι γνωστό, κατά τη διάρκεια του τοκετού ο κόλπος εκτείνεται προκειμένου να μπορέσει να περάσει το μωρό μέσα από αυτόν και να βγει. Ο κόλπος μπορεί να εκταθεί μέχρι και 10 εκατοστά στον τοκετό και έπειτα να επανέλθει στην αρχική του κατάσταση. Μερικές γυναίκες, όμως, χρειάζεται να κάνουν περινεοτομή. Η περινεοτομή είναι μια τομή που γίνεται στο άνοιγμα του κόλπου, ανάμεσα στον κόλπο και τον πρωκτό, προκειμένου να περάσει και να βγει το μωρό. Τα ράμματα που γίνονται στην περιοχή είναι απορροφήσιμα από τον οργανισμό και η τομή μπορεί να επουλωθεί σε 15 μέρες. Σε περίπτωση που γίνουν πιο βαθιά ράμματα θα χρειαστούν 6 μήνες για να απορροφηθούν από τον οργανισμό.

2.5.3 Συσπάσεις και παλινδρόμηση μήτρας

Λίγο μετά τον τοκετό ο πλακούντας χωρίζεται από τη μήτρα και αποβάλλεται. Η περιοχή στην οποία βρισκόταν ο πλακούντας μοιάζει με ανοιχτή πληγή και ο οργανισμός της γυναίκας μπαίνει κατευθείαν σε διαδικασία επούλωσης της πληγής. Λίγα λεπτά μετά τη γέννα η μήτρα συσπάται προκειμένου να σφραγιστούν τα ανοιχτά αιμοφόρα αγγεία της μήτρας όπου βρισκόταν ο πλακούντας. Οι συσπάσεις αυτές τις δύο πρώτες μέρες μοιάζουν με δυνατές κράμπες στη συνέχεια, όμως, μειώνονται. Οι συσπάσεις της μήτρας μπορεί να γίνονται αισθητές κατά τη διάρκεια του θηλασμού, καθώς ο ερεθισμός των θηλών τις ευνοεί.

Αμέσως μετά τη γέννα η μήτρα βρίσκεται στο ύψος του αφαλού. Οι συσπάσεις της μήτρας μετά τον τοκετό θα την κάνουν να μοιάζει με σκληρή μπάλα. Μέρα με τη μέρα θα μικραίνει μέχρι να μην γίνεται αισθητή στην περιοχή της κοιλιάς. Καθώς μικραίνει, μετακινείται στην αρχική της θέση, δηλαδή μέσα στη λεκάνη και πίσω από το ηβικό οστό. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται παλινδρόμηση και δείχνει ότι η επούλωση συνεχίζεται. Στο διάστημα που η γυναίκα βρίσκεται στο μαιευτήριο, η νοσηλεύτρια κάθε μέρα θα παρακολουθεί την παλινδρόμηση της μήτρας. Σε περίπτωση που η μήτρα δεν συσπάται σωστά, η νοσηλεύτρια μπορεί να κάνει μαλάξεις προκειμένου να προκαλέσει συσπάσεις.

2.5.4 Λοχεία

Όσο διάστημα επουλώνεται η περιοχή όπου βρισκόταν ο πλακούντας, παρατηρούνται κολπικές εκκρίσεις με αίμα που ονομάζονται λόχεια. Χρειάζονται περίπου 10 μέρες μέχρι να επουλωθεί πλήρως η περιοχή. Μία με δύο μέρες μετά τον τοκετό τα λόχεια έχουν βαθύ κόκκινο χρώμα και μοιάζουν με έντονη έμμηνο ρύση. Μετά τις δύο μέρες μειώνονται και το χρώμα τους είναι σκούρο καφέ. Καθώς περνάνε οι μέρες γίνονται ροζ και μέχρι τις 10 μέρες μοιάζουν σχεδόν με λευκή έκκριση, κάτι που σημαίνει ότι η περιοχή όπου βρισκόταν ο πλακούντας έχει επουλωθεί πλήρως. Για τις γυναίκες που θηλάζουν, ο χρόνος επούλωσης ίσως είναι μικρότερος, καθώς, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, ο ερεθισμός των θηλών προκαλεί συσπάσεις στη μήτρα και είναι πιθανό ο χρόνος επούλωσης να μειωθεί. Για όσο διάστημα υπάρχουν τα λόχεια η γυναίκα θα πρέπει να φροντίζει την υγιεινή του περινέου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για να αποφευχθεί η εισροή βακτηρίων στην κολπική οδό και θα πρέπει να αποφεύγει την σεξουαλική επαφή.

2.5.5 Επούλωση της τομής σε περίπτωση καισαρικής

Σε περίπτωση που η γυναίκα υποβληθεί σε καισαρική τομή και δεν γεννήσει φυσιολογικά, ο χρόνος επούλωσης της τομής είναι μεγαλύτερος. Υπάρχουν δύο περιπτώσεις στις οποίες μία γυναίκα μπορεί να κάνει καισαρική τομή. Η πρώτη περίπτωση είναι να μην ήταν προγραμματισμένη η καισαρική αλλά προέκυψε, που σημαίνει ότι η γυναίκα πρέπει να αναρρώσει και από τον τοκετό αλλά και από την επέμβαση, και η δεύτερη περίπτωση είναι να ήταν προγραμματισμένη η καισαρική τομή όπου χρειάζεται να αναρρώσει μόνο από την επέμβαση. Σε κάθε περίπτωση ο χρόνος ανάρρωσης σε σχέση με τον φυσιολογικό τοκετό είναι μεγαλύτερος. Ο χρόνος ανάρρωσης της καισαρικής είναι 4 με 6 εβδομάδες και είναι πιθανό να παρουσιαστεί πόνος όταν η επίδραση της αναισθησίας παρέλθει. Σε περίπτωση που ο πόνος είναι ισχυρός μπορεί να χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή, αρχικά με κάποιο πιο ισχυρό ναρκωτικό αναλγητικό που μπορεί να ζαλίσει και να νυστάξει τη γυναίκα. Εάν τα ράμματα δεν απορροφούνται από τον οργανισμό αφαιρούνται 5 μέρες μετά τη γέννα. Αυτές τις 5 μέρες τα ράμματα μπορεί να προκαλέσουν στη γυναίκα την αίσθηση τραβήγματος όσο επουλώνεται το δέρμα από την τομή.

2.5.6 Οι εξωτερικές αλλαγές

Εξωτερικά, η πιο εμφανής και ενοχλητική μεταβολή θα φανεί στην κοιλιακή χώρα, όπου είναι απόλυτα φυσιολογικό να εμφανιστεί κάποια χαλάρωση. Η γυμναστική της λοχείας καλό είναι να αρχίζει την επόμενη μέρα από τον τοκετό, με εξαίρεση την περίπτωση διεξαγωγής του τοκετού με καισαρική τομή. Με τη γυμναστική, οι μύες της κοιλιάς επανακτούν την ελαστικότητά τους. Γενικότερα, οι νέες μητέρες συμβουλεύονται να κινούνται όσο μπορούν γρηγορότερα μετά τον τοκετό.

Μια άλλη εμφανής εξωτερική μεταβολή παρατηρείται στο στήθος, το οποίο μεταξύ του τρίτου και τέταρτου 24ώρου μετά τον τοκετό αρχίζει να βαραίνει και να γεμίζει με το λεγόμενο πρωτόγαλα, που τροφοδοτεί μέσω του θηλασμού το μωρό με νερό, πρωτεΐνη, σάκχαρο, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και αντισώματα. Είναι σημαντικό η επαφή της μητέρας με το νεογέννητο να γίνει άμεσα, διότι, καθώς το μωρό βυζαίνει, ερεθίζονται οι απολήξεις των νεύρων στη θηλή και ειδοποιούν τον εγκέφαλο να παραγάγει προλακτίνη και οκυτικίνη. Ο ρόλος της μαίας εδώ είναι πολύ σημαντικός γιατί είναι αυτή που θα δείξει τη σωστή τεχνική θηλασμού στη μητέρα προκειμένου να αποφευχθούν ερεθισμοί και ραγάδες. (<http://www.all4mama.gr>)

3 Μάλαξη

3.1 Ορισμός μάλαξης

Μασάζ – μάλαξη είναι ο χειρισμός των επιφανειακών και βαθύτερων (εν τω βάθει) μυϊκών ιστών και του συνδετικού ιστού χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές, με σκοπό την ενίσχυση της λειτουργικότητάς τους, την υποβοήθηση της διαδικασίας επούλωσης, τη μείωση της αντανακλαστικής σύσπασης των μυών, την αναστολή διέγερσης των κινητικών νευρώνων, αλλά κυρίως την προώθηση της χαλάρωσης και ευεξίας και, επομένως, την ψυχαγωγία. Ο ορισμός της μάλαξης συμπεριλαμβάνει όλες τις τεχνικές, όπου χρησιμοποιούνται τα χέρια για να αγγίξουν, να τρίψουν, να πιέσουν, να χειριστούν ιστούς του σώματος, να αισθανθούν, ώστε να ωφεληθεί θεραπευτικά ένας ασθενής.

Η μάλαξη περιλαμβάνει χειρισμούς που ποικίλουν είτε σε μορφή είτε σε ένταση, είτε σε επιδεξιότητα. Μπορεί είτε να σε διεγείρει είτε να προάγει την χαλάρωση και αυτό εξαρτάται από το είδος της τεχνικής, από τον τρόπο που ο θεραπευτής εκτελεί του χειρισμούς και από το πώς αντιλαμβάνεται ο ασθενής την μάλαξη. Η καταλληλότητα του κάθε χειρισμού κρίνεται από τον εκάστοτε θεραπευτή, ο οποίος πρέπει να κατέχει άριστες γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας.

Ο θεραπευτής προσαρμόζει την τεχνική του, ώστε να ελαττώσει την τάση στους μυς, στο δέρμα και στο συνδετικό ιστό με κύριο στόχο την ανακούφιση του ασθενή από τον πόνο. Στην πλειοψηφία τους οι τεχνικές μάλαξης είναι ευχάριστες, προσφέρουν άμεση ανακούφιση και χαλάρωση και είναι πολύ δημοφιλείς από τους ασθενείς. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν και τεχνικές που είναι επίπονες, έχουν, όμως, σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες.

<http://www.massage-therapy.gr/orismos-therapeftikou-masaz.php>

3.2 Τεχνικές μάλαξης

Η μάλαξη μπορεί να ταξινομηθεί με βάση τις δυτικές και ανατολικές παραλλαγές. Και στη Δύση και στην Ανατολή το μασάζ αναφέρεται από τα πολύ παλαιά χρόνια και έχει αποτελέσει σημαντικό μέρος στην παράδοση των δύο τόσο διαφορετικών μεταξύ τους πολιτισμών. Οι τεχνικές μασάζ που χρησιμοποιούνται σήμερα προέρχονται από πέντε βασικές σχολές, τη Σουηδική, την Αγγλική, τη Γερμανική, την Κινέζικη και την Ιαπωνική.

- Η Σουηδική σχολή βασίζεται στα δυτικά πρότυπα ανατομίας του ανθρώπου. Χρησιμοποιεί τους ήπιους χειρισμούς για θεραπευτικούς σκοπούς και τους πιο έντονους για αθλητικούς σκοπούς.
- Η Αγγλική σχολή έχει ως φιλοσοφία της ήπιους χειρισμούς και ενέργειες.
- Η Γερμανική σχολή περιέχει ίδιους χειρισμούς με το σουηδικό σύστημα, αλλά συνιστά πιο έντονους και επώδυνους χειρισμούς σε όλες τις μορφές μάλαξης.
- Η Κινέζικη σχολή βασίζεται στα παραδοσιακά ανατολικά πρότυπα, περιέχει τη διέγερση σημείων για να ρυθμιστεί το Chi, που δηλώνει την ενεργειακή δύναμη ζωής.
- Τέλος, η Ιαπωνική σχολή ονομάζεται Shiatsu και περιλαμβάνει τεχνικές πίεσης με τα δάχτυλα των ενεργειακών σημείων του σώματος.

Η κλασική μάλαξη ανήκει στο σουηδικό σύστημα μασάζ και είναι το πιο ευρέως διαδεδομένο είδος. Όλοι μας έχουμε επιχειρήσει κάποια στιγμή της ζωής μας να κάνουμε μασάζ σε κάποιο κοντινό μας άτομο. Οι τεχνικές που εφαρμόζουμε, ακόμη κι αν δεν είμαστε ειδικοί, ανήκουν στις τεχνικές της κλασική μάλαξης. Οι τεχνικές της κλασική μάλαξης είναι οι πιο απλές και λιτές τεχνικές, που καθένας μας μπορεί να εφαρμόσει.

Οι χειρισμοί του κλασικού μασάζ χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες, τις πιέσεις, τις πλήξεις και τις δονήσεις. Παρακάτω θα μιλήσουμε για τις πιο βασικές τεχνικές ξεχωριστά.

Οι πιέσεις είναι μια κατηγορία τεχνικών του μασάζ που περιλαμβάνει χειρισμούς όπως την ολίσθηση, τη θωπεία, τις ανατρίψεις και τα ζυμώματα. Και οι τέσσερις

τεχνικές μασάζ μπορούν να εκτελεστούν και από κάποιο άτομο που δεν είναι ειδικός. Οι τεχνικές αυτές είναι απλές και βασικές, χωρίς κόπο προκαλούν τη χαλάρωση, είναι ευχάριστες σε όλους μας και πάντα ευπρόσδεκτες.

Η ολίσθηση και η θωπεία είναι αυτό που λέμε το χάιδεμα. Είναι απαλοί χειρισμοί και επιφανειακοί με τους οποίους πρέπει να ξεκινά και να τελειώνει κάθε μασάζ. Είναι εύκολοι χειρισμοί στην εκτέλεση τους, απόλυτα χαλαρωτικοί και σε καμία περίπτωση επίπονοι. Τα χέρια μας γλιστρούν απαλά, χωρίς καμία πίεση, επάνω στο δέρμα. Με την χαλαρή τριβή αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος και προετοιμάζει



το έδαφος με αυτόν τον τρόπο να δεχτεί πιο δυνατούς χειρισμούς. Στην ουσία είναι ένα συνεχόμενο χάδι, σχεδόν σε όλους είναι ευχάριστο και διαρκούν τόσο ώστε να προκληθεί η χαλάρωση.

Εικόνα 26: Μάλαξη κατά την εγκυμοσύνη

Οι ανατρίψεις διαδέχονται την θωπεία. Είναι στην ουσία πιο έντονοι χειρισμοί, αλλά χωρίς να είναι επώδυνοι και αυτοί. Οι ανατρίψεις μπορούν να εφαρμοστούν με διάφορα σημεία του χεριού, για παράδειγμα με την παλάμη, με τα δάχτυλα, με τον αντίχειρα ή και με τους κόμπους των δαχτύλων. Η ταχύτητα των χειρισμών μπορεί να είναι μικρή ή μεγάλη, ανάλογα με τον σκοπό που θέλουμε να πετύχουμε. Όταν εφαρμόζονται αργά και με μικρή πίεση προκαλούν χαλάρωση των μυών, ενώ όταν εκτελούνται έντονα και γρήγορα προκαλούν αύξηση του μυϊκού τόνου. Οι ανατρίψεις επιδρούν αντανακλαστικά σε όλο το σώμα χαλαρώνοντας το.

Τα ζυμώματα είναι πιο έντονοι χειρισμοί από τις ανατρίψεις και επιδρούν πιο βαθιά στους ιστούς του σώματος. Απαιτούν πιο περίπλοκους χειρισμούς και πιο εξειδικευμένους. Χρειάζεται ο ειδικός να πιάσει, να συμπιέσει, να σηκώσει ή να σπρώξει τους ιστούς του σώματος. Έχει αποκλειστικά θεραπευτικό σκοπό, επιδρώντας σε πιο βαθιά στρώματα, προάγοντας την αιμάτωση, την καλή κυκλοφορία της λέμφου, τη χαλάρωση και τη διάταση των μυϊκών ινών.

Οι πλήξεις είναι πιο έντονοι χειρισμοί και πιο γρήγοροι. Σκοπός τους είναι η διέγερση. Για να εκτελεστούν σωστά πρέπει τα χέρια του ειδικού μασέρ να είναι

χαλαρά, διότι σε αντίθετη περίπτωση η τεχνική αυτή προκαλεί πόνο. Τέλος, οι δονήσεις είναι μια σειρά ειδικών χειρισμών με καταπραϊντική και μυοχαλαρωτική δράση. Δρουν αντανεκλαστικά στους πιο βαθείς ιστούς του σώματος, σε οστά, μύες και όργανα.

(<http://www.massage-therapy.gr/texnikes-masaz.php>)

3.3 Η μάλαξη στην αισθητική

Η μάλαξη στην αισθητική μπορεί να χωριστεί σε τέσσερις κατηγορίες οι οποίες είναι η απισχναντική μάλαξη, η μάλαξη κυτταρίτιδας, η λεμφική και η ηρεμιστική μάλαξη. Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στις κατηγορίες αυτές.

3.3.1 Απισχναντική μάλαξη

Η απισχναντική μάλαξη είναι η μάλαξη που εφαρμόζεται όταν παρατηρείται παχυσαρκία και γίνεται ειδική τοπική μεταχείριση των τμημάτων που υπάρχει αυξημένη συσσώρευση λίπους. Οι κινήσεις είναι συνεχείς, ρυθμικές, αρκετής έντασης και ταχύτητας ώστε να επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση του μεταβολισμού, δηλαδή καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των ιστών παράλληλα με την καλύτερη απέκκριση των άχρηστων προϊόντων ανταλλαγής της ύλης. Συνδυάζονται με θεραπευτικούς χειρισμούς ώστε να αποφεύγεται η αύξηση της ψυχικής έντασης του μαλασσόμενου (Μεγακλή, 2007).

3.3.2 Κυτταρίτιδας

Η μάλαξη κυτταρίτιδας είναι η μάλαξη που γίνεται σε άτομα που παρουσιάζουν φθορά στον συνδετικό ιστό. Εφαρμόζεται με συνδυαστικές κινήσεις απισχναντικής και ηρεμιστικής μάλαξης, ενδιάμεσου ρυθμού και έντασης χωρίς την πρόκληση πόνου, αιματωμάτων ή άλλων δυσάρεστων ενοχλημάτων λόγω αυξημένης ευαισθησίας της περιοχής. Το αντικείμενό της αποβλέπει στην απαλλαγή από την άσχημη υφή και εξωτερική όψη του δέρματος, η οποία δημιουργείται από την

ανομοιόμορφη κατανομή του λίπους και την κατακράτηση των υγρών στο συνδετικό ιστό, ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου που δυσχεραίνεται από την πίεση των κυτταρικών αυτών σχηματισμών (Μεγακλή, 2007).

3.3.3 Λεμφική μάλαξη

Η λεμφική μάλαξη γίνεται με σταθερή, ρυθμική ανάλογα με τον σφυγμό του μαλασσόμενου κυκλική κίνηση, ανάτριψη και πίεση των ειδικών σημείων που ακολουθούν την πορεία της λέμφου. Με τον ερεθισμό του μασάζ επιταχύνεται η λεμφική ροή και συνεπώς βελτιώνεται η απέκκριση των ουσιών της κόπωσης και των άχρηστων ουσιών ανταλλαγής της ύλης από τον ιστό. Πρόκειται για τη μορφή μάλαξης που βρίσκει ιδιαίτερη εφαρμογή σε περιπτώσεις κυτταρίτιδας. Μπορεί να αποτελέσει από μόνη της μέσο θεραπείας ή να συνδυαστεί και με άλλες μορφές μάλαξης (Μεγακλή, 2007).

3.3.4 Ηρεμιστική μάλαξη

Η ηρεμιστική μάλαξη είναι μια μορφή που ασκείται με συνεχείς, αργές, ήπιες κινήσεις, πλήρους επαφής χεριών μαλάκτη με μαλασσόμενη επιφάνεια και συντονισμένου ρυθμού ώστε να παράγουν ένα καταπραϋντικό αποτέλεσμα. Αποβλέπει στη μεταφορά του ατόμου που τη δέχεται από την κούραση, τον πόνο και την ένταση στη χαλάρωση, την ανακούφιση και την πλήρη ηρεμία. Το σημαντικό του αποτελέσματος δεν περιορίζεται απλά στην ευχαρίστηση μόνο του μαλασσόμενου, αλλά και στην ευεργετική επίδρασή του στα διάφορα όργανα της επιφάνειας του σώματος πάνω στην οποία ασκείται (Μεγακλή, 2007).

3.4 Τεχνική μάλαξης κατά περιοχή σώματος

Η μάλαξη μπορεί να γίνει σε όλα τα σημεία του σώματος. Σε κάθε σημείο, όμως, χρησιμοποιείται διαφορετική τεχνική. Παρακάτω θα γίνει αναφορά στις τεχνικές μάλαξης στην περιοχή του κεφαλιού, του λαιμού, του θώρακα, της κοιλιάς, των άνω άκρων, των κάτω άκρων, των γλουτών και της ράχης.

3.4.1 Μάλαξη κεφαλιού

Η μάλαξη του κεφαλιού διακρίνεται στη μάλαξη του τριχωτού της κεφαλής και στη μάλαξη του προσώπου.

Η μάλαξη στο τριχωτό της κεφαλής βοηθάει στην καλή ανάπτυξη και τη διατήρηση της υγείας της τρίχας. Ακόμη γίνεται και σε περιπτώσεις που υπάρχουν



πονοκέφαλοι και υπερτονία, όπου μπορεί να συνδυαστεί και με μάλαξη στο πρόσωπο και το λαιμό. Η μάλαξη γίνεται από το μέτωπο προς τον αυχένα και αντίστροφα και η κατεύθυνση είναι από τη μέση γραμμή του κεφαλιού προς την κροταφική χώρα.

Εικόνα 27: Μασάζ της κεφαλής

Η μάλαξη του προσώπου βοηθά να γυμνάζεται και να διατηρείται υγιές το πρόσωπο ως απαραίτητο συμπλήρωμα της καλλωπιστικής φροντίδας του δέρματος. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης μάλαξης γίνεται για την πρόληψη των ρυτίδων και της χαλάρωσης και για την αποβολή. Οι κινήσεις που γίνονται είναι απαλές και ανοδικές από τη μέση γραμμή του μετώπου, του ζυγωματικού, της γνάθου και της εσωτερικής γωνίας του ματιού προς τους κροτάφους. Μπορεί, ακόμη, να γίνει μάλαξη και μεμονομένα στα σημεία που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

3.4.2 Μάλαξη λαιμού

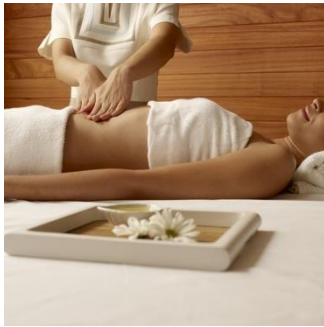
Το μασάζ του λαιμού μπορεί να γίνει είτε σε συνδυασμό με τη μάλαξη του προσώπου, είτε με τη μάλαξη της ράχης. Στην πρώτη περίπτωση μαλάσσεται η εμπρόσθια επιφάνεια του λαιμού και στη δεύτερη ο αυχένας. Η μάλαξη στην περιοχή του αυχένα διευκολύνει την απομάκρυνση του φλεβικού αίματος και της λέμφου από την κοιλότητα του κρανίου και τους ιστούς που την περιβάλλουν και επιδρά ευνοϊκά στην κυκλοφορία του αίματος.

3.4.3 Μάλαξη θώρακα

Τα λεμφικά αγγεία της περιοχής κατευθύνονται προς τα υπερκλείδια, υποκλείδια και μασχαλιαία λεμφογάγγλια. Οι χειρισμοί πρέπει να πορεύονται από τη λευκή γραμμή της κοιλιάς προς τον μείζονα θωρακικό μυ τοξωτά προς τα πάνω, ενώ από τα πλάγια και κάτω τμήματα του θώρακα οι κινήσεις φέρονται προς τη μασχάλη. Στο στήθος γίνονται χειρισμοί στο μείζον θωρακικό, στους μεσοπλεύριους, τον πρόσθιο οδοντωτό και το διάφραγμα. Όλες οι κινήσεις των χεριών έχουν μεγάλο εύρος και κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω και έξω. Για να υπάρχει συνέχεια στην κίνηση ο μαλάκτης επιστρέφει στο σημείο έναρξης των χειρισμών με θωπεία (Μεγακλή, 2007).

3.4.4 Μάλαξη στην κοιλιά

Η μάλαξη της κοιλιακής χώρας επηρεάζει τους μυς του κοιλιακού τοιχώματος και ερεθίζει τα νεύρα από την περιοχή των σπλάχνων. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αλλάξει ο τόνος του εντέρου, γι' αυτό η μάλαξη πρέπει να γίνεται με προσοχή και το έντερο και η κύστη του μαλασόμενου να είναι άδεια. Σε όσους γίνεται μάλαξη στην κοιλιακή χώρα για πρώτη φορά τα κοιλιακά τοιχώματα τείνουν πολύ με απλό άγγιγμα και έτσι ο μαλάκτης δεν είναι δυνατόν να προχωρήσει σε βάθος. Αυτή η τάση καταργείται με κυκλικές μαλάξεις στην περιοχή. Ο μαλάκτης ξεκινάει τη διαδικασία πάνω από τη σύμφυση και καταλήγει κάτω από την κοιλιά με φορά από τα αριστερά προς τα δεξιά, ακολουθεί δηλαδή την πορεία του παχέος εντέρου. Με αυτές τις κινήσεις υπερκινείται η τάση αντίστασης των κοιλιακών τοιχωμάτων και



αρχίζει το μασάζ των κοιλιακών μυών. Οι χειρισμοί είναι πιο έντονοι, κυκλικοί ή γίνονται κινήσεις παράλληλων χεριών κάθετα στην κοιλιά από τη σύμφυση μέχρι το άκρο του πλευρικού τόξου. Απώτερος σκοπός της μάλαξης αυτής είναι η επιτάχυνση της ροής του αίματος και της λειτουργίας του εντέρου.

Εικόνα 28: Μάλαξη κοιλιακής χώρας

3.4.5 Μάλαξη των άνω άκρων

Για τη μάλαξη το άνω άκρο χωρίζεται σε πέντε περιοχές. Αυτές είναι δάκτυλα – παλάμη – ραχιαία επιφάνεια, πηχεοκαρπική άρθρωση, πήχης, βραχίονας και ώμος. Η κατεύθυνση κατά την οποία ασκεί πίεση ο μαλάκτης είναι από το άκρο χέρι προς τον βραχίονα και ποτέ εσωτερικά του δεύτερου και της περιοχής της μασχάλης. Εκτός από του μύες του θέναρος και οπισθέναρος, στη μάλαξη πρέπει να



προσεχθούν και οι μεσόστεοι μύες της μέσης χειρός. Στο μασάζ του πήχη γίνεται μάλαξη στους καμπτήρες και εκτείνοντες το πήχη. Στο μασάζ του βραχίονα γίνεται μάλαξη στο δικέφαλο βραχιόνιο της πρόσθιας επιφάνειας ενώ στην οπίσθια οι κινήσεις αφορούν τον τρικέφαλο βραχιόνιο.

Εικόνα 29: Μάλαξη άνω άκρων

3.4.6 Μάλαξη κάτω άκρων

Η μάλαξη των κάτω άκρων γίνεται σε επτά (7) σημεία τα οποία είναι:

- Τα δάκτυλα,
- Το πέλμα,
- Η ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδός,
- Η ποδοκνημική άρθρωση,

- Η κνήμη,
- Το γόνατο, και
- Ο μηρός.

Η μάλαξη στα κάτω άκρα γίνεται χωριστά στην πρόσθια και την οπίσθια επιφάνεια του σώματος. Στον μηρό ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει ο τετρακέφαλος μηριαίος στην πρόσθια επιφάνεια, ενώ στην οπίσθια επιφάνεια δίνεται έμφαση στον δικέφαλο μηριαίο, τον ημιτενοντώδη και τον ημιμυενώδη. Στην κνήμη η μάλαξη γίνεται στους



εκτείνοντες μυς της περόνης και τους καμπτήρες. Τέλος, στο άκρο πόδι μάλαξη γίνεται στη ράχη του ποδιού, δηλαδή στους μεσόστεους μυς, στα δάκτυλα και το πέλμα.

Εικόνα 30: Μάλαξη κάτω άκρων

3.4.7 Μάλαξη στη ράχη

Το μασάζ στη ραχιαία περιοχή παρουσιάζει ορισμένες ιδιαιτερότητες:

- Οι μύες της περιοχής είναι πεπλατυσμένοι και επίπεδοι,
- Η λέμφος φεύγει από τη ράχη με τα λεμφογάγγλια που είναι τοποθετημένα σε άκρως αντίθετες περιοχές, δηλαδή στην υπερκλείδια και υποκλείδια περιοχή από τη μία πλευρά και στη βουβωνική από την άλλη.

Για την ευκολότερη εφαρμογή της μάλαξης της πλάτης εκτελούνται κινήσεις σε τρεις περιοχές:

- Πάνω από την πλάτη δεξιά και αριστερά της σπονδυλικής στήλης, στον τραπεζοειδή και στους ραχιαίους μυς,
- Στην περιοχή των ώμων, και
- Στο πεδίο της σπονδυλικής στήλης (Μεγακλή, 2007).

3.5 Μάλαξη σε γυναίκες

Για την εκτέλεσή της ο μαλάκτης καλό θα είναι να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της ανατομίας, της φυσιολογίας και της ψυχοσύνθεσης του γυναικείου οργανισμού. Το μυϊκό σύστημα των γυναικών είναι λιγότερο αναπτυγμένο και αποτελεί το 30 – 35% του βάρους τους, σε αντίθεση με τους άνδρες που καταλαμβάνει το 40 – 45%. Οι μύες τους είναι πιο μαλακοί και το μασάζ συνήθως γίνεται πιο ήπια.

Η δραστηριότητα του καρδιαγγειακού συστήματος και των οργάνων αναπνοής των γυναικών παρουσιάζει ιδιαιτερότητες. Το βάρος της καρδιάς τους είναι 10 – 15% μικρότερο και επίσης η ζωτική χωρητικότητα των πνευμόνων μικρότερη απ' ότι στους άνδρες.

Στην προεμμηνορροιακή και εμμηνορροιακή φάση αυξάνεται η διεγερσιμότητα του νευρικού συστήματος, η αρτηριακή πίεση και οι καρδιακοί παλμοί. Η διάθεση παρουσιάζεται κακή ενώ μπορεί να κάνουν εμφάνιση και πονοκέφαλοι. Γι' αυτό κατά την πρώτη φάση πρέπει να αποφεύγεται η διεγερτική μάλαξη που μπορεί να προκαλέσει και πρόωρη εμμηνόρροια. Η δεύτερη – εμμηνορροιακή περίοδος – αποτελεί σταθμό αντένδειξης εφαρμογής του μασάζ.

Κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης ειδικοί μόνο χειρισμοί μπορούν να εφαρμοστούν απαλά μετά από ιατρική καθοδήγηση. Σκοπός είναι η ανακούφιση των μυών που υπόκεινται μεγαλύτερο βάρος, η βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας και η προετοιμασία για τον τοκετό. Μετά από αυτό η μάλαξη στην περιοχή της κοιλιάς αποσκοπεί στην επανάκτηση του τόνου των μυών της. Στη διαδικασία του θηλασμού ενδείκνυται πάλι μετά από ιατρική συμβουλή, μάλαξη των μυών της πλάτης και των ώμων σε συνδυασμό με ήπιους χειρισμούς για την παραγωγή και έκκριση γάλακτος.

Γενικότερα, η εφαρμογή της μάλαξης στις γυναίκες συμβάλλει στην αύξηση της υγείας, με την απόκτηση καλής ψυχολογικής διάθεσης, τη βελτίωση του μεταβολισμού (Μεγακλή, 2007).

3.6 Μάλαξη στην εγκυμοσύνη

Το θεραπευτικό μασάζ χρησιμοποιείται για αιώνες για τη βελτίωση της συνολικής υγείας, τη μείωση του άγχους και την ανακούφιση της έντασης των μυών. Το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι αμφιλεγόμενο. Σύγχρονες, όμως, έρευνες έχουν δείξει ότι το προγεννητικό μασάζ μπορεί να συστατικό στοιχείο της προγεννητικής φροντίδας των γυναικών. Όταν μια γυναίκα μαθαίνει ότι είναι έγκυος, αυτομάτως γνωρίζει ότι το σώμα της θα υποστεί πολλές αλλαγές. Με την πάροδο των μηνών αρχίζουν οι πόνοι στην πλάτη και μέση και όσο προχωρά η εγκυμοσύνη οι πόνοι γίνονται εντονότεροι. Γι' αυτό πολλές είναι οι γυναίκες που αναρωτιούνται αν επιτρέπεται το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατά πόσο είναι ασφαλές, αν υπάρχουν περιορισμοί και αν βοηθάει την εγκυμονούσα και το έμβρυο. Παρακάτω θα γίνει αρχικά αναφορά στο τι είναι το προγεννητικό μασάζ και στη συνέχεια θα γίνει ανάλυση των ερωτημάτων για το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

3.6.1 Τι είναι το προγεννητικό μασάζ;

Πολλοί θεωρούν ότι το προγεννητικό μασάζ είναι ένα είδος πολυτελείας, αλλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αποδειχθεί ευεργετικό τόσο για την εγκυμονούσα όσο και για το έμβρυο.

Το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όπως και το κανονικό μασάζ, χαλαρώνει τους μύες, ανακουφίζει τα σημεία που πονάνε, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και η γυναίκα μπορεί να νιώσει ευεξία και χαλάρωση. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο προγεννητικό μασάζ προσαρμόζονται ώστε να αντιμετωπιστούν οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας σε αυτή την περίοδο, και πολλές φορές προλαμβάνονται θρομβώσεις που μπορεί να δημιουργηθούν.

Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, καθώς το έμβρυο μεγαλώνει μέσα στην κοιλιά το κέντρο βάρους της γυναίκας αλλάζει και ασκείται πίεση στην πλάτη, τον αυχένα, τους κοιλιακούς μύες και τους ώμους. Ακόμη, χαλαρώνουν οι σύνδεσμοι, κάτι που σημαίνει ότι οι πυελικές αρθρώσεις είναι λιγότερο σταθερές



και αλλάζει η στάση της εγκύου καθώς η λεκάνη μεταφέρεται προς τα εμπρός. Τέλος, η γυναίκα κουβαλάει και το βάρος του μωρού καθώς αυτό μεγαλώνει κάτι που σημαίνει ότι επιβαρύνεται κι άλλο η πλάτη.

Εικόνα 31: Μάλαξη στην εγκυμοσύνη

Ένας εκπαιδευμένος θεραπευτής γνωρίζει τα σημεία τα οποία καταπονούνται σε αυτή την περίοδο της γυναίκας, τις τεχνικές που πρέπει να ακολουθήσει και ποιες περιοχές του σώματος να αποφύγει ώστε να προσφέρει στη γυναίκα ανακούφιση από τον πόνο.

3.6.2 Πως βοηθάει το προγεννητικό μασάζ;

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης βοηθάει τη γυναίκα να ανακουφίσει τα σημεία που πονάνε και να χαλαρώσει. Ακόμη, μασάζ μπορεί να γίνει και κατά τη διάρκεια του τοκετού, με απαλές κινήσεις και χάρδια στην περιοχή της κοιλιάς, για να χαλαρώσει η εγκυμονούσα και να μειωθεί το άγχος της. Οι απαλές αυτές κινήσεις στην κοιλιά διεγείρουν την κυκλοφορία, μειώνουν την πίεση και τους σφυγμούς, βοηθούν τη γυναίκα να διώξει την ένταση και την κούραση και βοηθούν το έμβρυο να ηρεμήσει.

Γενικά το προγεννητικό μασάζ μπορεί:

- Να ανακουφίσει μυϊκές κράμπες, τη δυσκαμψία και την ένταση,
- Να ανακουφίσει από πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη και τα πόδια, κατακρατήσεις και ισχιαλγία,
- Να αυξήσει τις θρεπτικές ουσίες και το οξυγόνο της μητέρας και κατ' επέκταση στα κύτταρα και τον οργανισμό του εμβρύου,
- Να σταθεροποιήσει τα επίπεδα των ορμονών του οργανισμού,
- Να αυξήσει της ευελιξία στους μύες,
- Να χαλαρώσει την εγκυμονούσα και να βελτιώσει τον ύπνο της,
- Να αυξήσει την αιματική κυκλοφορία,

- Να μειώσει το στρες και οποιαδήποτε επιβάρυνση της καρδιάς,
- Να αποβάλλει τα άχρηστα και τοξικά προϊόντα του σώματος μέσω του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος,
- Να μειώσει την αϋπνία,
- Να βελτιώσει την έλλειψη ισορροπίας και τη σωστή στάση του σώματος,
- Να μειώσει τα οιδήματα των χεριών και των ποδιών,
- Να διεγείρει την έκκριση ορμονών χαλάρωσης και των στρεσογόνων ορμονών (π.χ. σεροτονίνη, ντοπαμίνη, κορτιζόλη, αδρεναλίνη)
- Μειώσει την προγεννητική κατάθλιψη και το άγχος,
- Μειώσει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού και χαμηλού βάρους γέννησης σε βρέφη γυναικών με προγεννητική κατάθλιψη.

3.6.3 Ποια τεχνική μασάζ είναι προτιμότερη και σε ποιες θέσεις εφαρμόζεται;

Η καταλληλότερη μάλαξη για την περίοδο της εγκυμοσύνης είναι η Σουηδική, η οποία είναι μια τεχνική με απαλές κινήσεις και απευθύνεται σε πολλά από τα θέματα που αναφέρθηκαν παραπάνω και όπως λένε οι ειδικοί έχει ευεργετική επίδραση στο σώμα, το οποίο έχει αρχίσει να υφίσταται μία σειρά αλλαγών που κατά περιόδους μπορεί να δημιουργούν πόνο και δυσφορία. Οι θέσεις που μπορεί να εφαρμοστεί το μασάζ είναι:

- η ύπτια, στην οποία γίνεται μάλαξη στα άνω και κάτω άκρα, τα πέλματα, τον αυχένα και ελαφριά μάλαξη στην κοιλιά
- η πλάγια, στην οποία γίνονται αρκετοί χειρισμοί, αφού αποτελεί την πιο ασφαλή θέση για την έγκυο. Οι μαλάξεις γίνονται πρώτα από τη μία πλευρά και έπειτα από την άλλη, και
- μπρούμυτα, όπου για να γίνει μάλαξη χρειάζεται ειδικός εξοπλισμός, όπως είναι τα ειδικά μαξιλάρια ή τα κρεβάτια με τρύπα για να μην ασκείται πίεση στα κοιλιακά τοιχώματα.

Η μάλαξη πρέπει πάντα να γίνεται με προσοχή από τον θεραπευτή για να αισθάνεται η έγκυος ασφαλής και προστατευμένη. Καλό είναι, κατά τη διάρκεια της

μάλαξης, το σώμα να στηρίζεται, ενώ και η έγκυος πρέπει να καθοδηγεί τον θεραπευτή ως προς το πώς αισθάνεται σε διάφορα σημεία (Μπούλια, 2015)

3.6.4 Προϊόντα μάλαξης

Τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται

Ειδικά κατά το πρώτο και το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, καλό είναι να αποφεύγονται όλα τα αιθέρια έλαια εκτός του αμυγδαλέλαιου. Επίσης, πάντα η αρωματοθεραπεία πρέπει να γίνεται κατόπιν της συμβουλής του γυναικολόγου.

Τα έλαια που επιτρέπονται είναι τα εξής: λεμόνι, τσάι, χαμομήλι, μανταρίνι, λεβάντα.

Τα έλαια που απαγορεύονται είναι: γιασεμί, μάραθος, κέδρος (Χαδιαράκου, 2013).

3.6.5 Συχνότητα μασάζ

Όσον αφορά τη συχνότητα που μπορεί να γίνεται το προγεννητικό μασάζ, οι απόψεις των ειδικών δίστανται. Πολλοί ειδικοί αναφέρουν ότι αν δεν υπάρχει κάποιο ιατρικό πρόβλημα το μασάζ μπορεί να ξεκινήσει από την πρώτη κιόλας ημέρα με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα κατά το πρώτο και το δεύτερο τρίμηνο, ενώ κατά το τρίτο τρίμηνο η συχνότητα μπορεί να φτάσει και έως τρεις φορές την εβδομάδα. Ακόμη, κατά το πρώτο τρίμηνο η μάλαξη πρέπει να είναι πολύ ήπια και ειδικά στον κορμό και την κοιλιά, καθώς το πρώτο τρίμηνο είναι η περίοδος που σχηματίζονται τα όργανα του εμβρύου. Τέλος, η συχνότητα που γίνεται το μασάζ στο τρίτο τρίμηνο μπορεί να βοηθήσει ευεργετικά κατά τη διάρκεια του τοκετού.

3.6.6 Περιπτώσεις που αντενδείκνυται το προγεννητικό μασάζ

Υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις στις οποίες το μασάζ δεν είναι καλό να γίνεται, και αν γίνεται είναι απαραίτητη η σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου. Οι περιπτώσεις αυτές είναι:

- Διαβητικές μητέρες,
- Μητέρες με καρδιακές νόσους, καρδιακές διαταραχές, σοβαρή αναιμία,
- Μητέρες με χρόνια υπέρταση,
- Μητέρες με ιστορικό προβλήματος ή αποβολής στην εγκυμοσύνη,
- Μητέρες κάτω των 20 και άνω των 35 ετών,
- Μητέρες με άσθμα,
- Μητέρες με υποψία για ομάδα αίματος RH αρνητικό ή άλλα γενετικά προβλήματα,
- Μητέρες οι οποίες έκαναν χρήση ναρκωτικών ουσιών,
- Μητέρες με ιστορικό πολλαπλού τοκετού,
- Μητέρες με ανομοιόμορφο τράχηλο της μήτρας,
- Μητέρες με σπασμωδικές διαταραχές,
- Σε περίπτωση εμβρυϊκής αρρυθμίας,
- Σε περίπτωση μειωμένης ή απουσίας εμβρυϊκής κινητικότητας,
- Σε περίπτωση καθυστέρησης της ανάπτυξης του εμβρύου,
- Σε περίπτωση που η μητέρα πάσχει από ερυθματώδη λύκο, και
- Σε περίπτωση χαμηλής αύξησης βάρους.

3.7 Εναλλακτικές Θεραπείες

Σε αυτή την ενότητα θα γίνει αναφορά σε εναλλακτικές θεραπείες μασάζ που μπορεί να κάνει μία έγκυος γυναίκα χωρίς να δημιουργηθεί κάποιο πρόβλημα. Ορισμένες από αυτές τις θεραπείες είναι ο βελονισμός, η ρεφλεξολογία, το σιάτσου και άλλα.

3.7.1 Ορισμός εναλλακτικών θεραπειών

Ως εναλλακτική θεραπεία ορίζονται οι συμπληρωματικές πρακτικές στις συμβατικές ιατρικές θεραπείες όπως για παράδειγμα η Ιπποκράτειο Ιατρική, η Κινέζικη Παραδοσιακή Ιατρική, η Ρεφλεξολογία, ο Βελονισμός, κλπ. Οι εναλλακτικές

θεραπείες περιλαμβάνονται στις ολιστικές θεραπείες, εστιάζουν δηλαδή στην αιτία της ασθένειας ή της δυσλειτουργίας και όχι μόνο στο σύμπτωμα.

3.7.2 Ρεφλεξολογία

Η Ρεφλεξολογία και τα διάφορα είδη της είναι μια συμπληρωματική, ολιστική θεραπεία η οποία λειτουργεί χωρίς φάρμακα. Πολύ συχνά στο ανθρώπινο σώμα τα διάφορα όργανα (μυοσκελετικό σύστημα αλλά και σπλάχνα) δυσλειτουργούν λόγω της ύπαρξης παθολογικών αντανακλαστικών. Ένα οικείο σε όλους παράδειγμα είναι οι μυϊκές κράμπες: Ο σπασμός του μυός προκαλεί πόνο, ο πόνος προκαλεί μεγαλύτερο σπασμό και ο φαύλος κύκλος διαιωνίζεται. Η Ρεφλεξολογία θεωρεί ότι τέτοια παθολογικά αντανακλαστικά μπορούν να υπάρχουν σε όλους τους ανθρώπους, όχι μόνο στους μύες αλλά και στα εσωτερικά όργανα, τα οποία δυσλειτουργούν όχι λόγω βλάβης του κάθε οργάνου, αλλά λόγω εσφαλμένων «εντολών» από το νευρικό σύστημα. Στις συνεδρίες της Ρεφλεξολογίας, ο θεραπευτής με κατάλληλες πιέσεις σε «σημεία κλειδιά» για τον οργανισμό μπορεί να διακόψει τα παθολογικά αυτά αντανακλαστικά, αποκαθιστώντας την ισορροπημένη λειτουργία των μελών του σώματος ή των εσωτερικών οργάνων. Σύμφωνα με τη θεραπευτική της Ρεφλεξολογίας, ολόκληρο το σώμα αντιπροσωπεύεται σε σημεία του πέλματος, ενώ είναι επίσης γνωστό ότι αντιπροσωπεύεται σε διάφορες περιοχές του εγκεφάλου. Με ειδικούς χειρισμούς στα κατάλληλα σημεία του πέλματος, διεγείρονται αντίστοιχες εγκεφαλικές δομές, αποκαθιστώντας τη λειτουργία των αναλογούντων οργάνων, συμπεριλαμβανομένης και της έκκρισης των ορμονών, της αιμάτωσης και της λεμφικής ροής, των συσπάσεων της μήτρας καθώς και της ψυχικής διάθεσης. (<http://www.eutokia.gr>)

Η ρεφλεξολογία, επομένως, είναι μια εναλλακτική και συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας, στην οποία χρησιμοποιούνται πιέσεις σε συγκεκριμένα σημεία στα χέρια και τα πέλματα σε σημεία που αντιστοιχούν σε όλα τα μέρη του σώματος. Είναι μία ασφαλής μέθοδος και μπορεί να εφαρμοστεί καθ' όλη τη διάρκεια της μητρότητας και ο στόχος είναι να δημιουργηθούν οι βέλτιστες σωματικές και συναισθηματικές συνθήκες για τη γυναίκα. Η αντίληψη, επομένως, ότι η

ρεφλεξολογία απαγορεύεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αποδεικνύεται λανθασμένη.



Εικόνα 31: Ρεφλεξολογία στα κάτω άκρα

Η ρεφλεξολογία μπορεί να ωφελήσει τη γυναίκα σε κάθε περίοδο της μητρότητας, πριν από τη σύλληψη μέχρι και τη λοχεία. Πριν τη σύλληψη η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει το νευρικό, το ενδοκρινικό, το κυκλοφορικό και το γεννητικό σύστημα. Κατά τη διάρκεια της κύησης και ανάλογα με το τρίμηνο που βρίσκεται η εγκυμονούσα, η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει στις καούρες, τις ναυτίες, το άγχος, τη δυσκοιλιότητα, τους πόνους στη μέση και την πλάτη, κ.ά. Κατά τη διάρκεια του τοκετού η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει τη γυναίκα χαλαρώσει μεταξύ των συστολών και να βοηθήσει στην εξέλιξη του τοκετού, βοηθώντας στη διέγερση του ενδοκρινικού συστήματος και ενισχύοντας την έκκριση ωκυτονίνης. Τέλος, κατά τη διάρκεια της λοχείας μπορεί να βοηθήσει στην αποσυμφόρηση του λεμφικού συστήματος (π.χ. μαστίτιδα) και στη χαλάρωση της μητέρας.

Η συγκεκριμένη εναλλακτική μέθοδος είναι διαδεδομένη στη Μεγάλη Βρετανία και χρησιμοποιείται για να ανακουφιστεί η μέλλουσα μητέρα από τα συμπτώματα της εγκυμοσύνης. Ακόμη, ακίνδυνη μέθοδος καθώς η έγκυος δεν καταναλώνει φάρμακα και η περίοδος της εγκυμοσύνης μπορεί να μετατραπεί σε μοναδική εμπειρία.

Έρευνες αναφέρουν ότι εγκυμονούσες που δέχτηκαν ως συμπληρωματική μέθοδο τη ρεφλεξολογία παρατήρησαν ότι:

- Τις προσφέρει ευεξία και αναζωογόνηση και έτσι ενισχύεται το ανοσοποιητικό τους σύστημα,

- Βελτιώνεται η ποιότητα του ύπνου τους,
- Τις βοηθάει στην πέψη,
- Ανακουφίζονται από τους πόνους στα πόδια και σύμφωνα με έρευνες μειώνεται το οίδημα των ποδιών,
- Αισθάνονται σωματική, συναισθηματική και πνευματική υποστήριξη, και
- Ορισμένες εγκυμονούσες βοηθήθηκαν και σε μυοσκελετικά προβλήματα.

3.7.3 Βελονισμός

Ο βελονισμός είναι μια αρχαία ιατρική μέθοδος στην οποία τοποθετούνται λεπτές αποστειρωμένες βελόνες σε καθορισμένα σημεία του σώματος. Η εισαγωγή των βελόνων στο σώμα είναι ανώδυνη, αναιμακτική και ανεπαίσθητη. Τα σημεία στα οποία τοποθετούνται οι βελόνες αντιστοιχούν σε περιοχές που μεταφέρουν μηνύματα συγκεκριμένων νεύρων στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και προκαλούν μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού.

Σκοπός του βελονισμού είναι:

- Να θεραπεύσει παθήσεις,
- Να βελτιώσει συμπτώματα,
- Να προλάβει την εκδήλωση μιας ασθένειας,
- Να τονώσει και να αναζωογονήσει τον οργανισμό,
- Να σταματήσει τον οξύ και χρόνια πόνο,
- Να ελαττώσει την κατανάλωση φαρμάκων σε μία χρόνια πάθηση,
- Να καταπολεμήσει τις εξαρτήσεις, την παχυσαρκία, το κάπνισμα και τον αλκοολισμό, και
- Να περιορίσει το θεραπευτικό αδιέξοδο που συναντάται σε χρόνιες παθήσεις.

Η μέθοδος αυτή δεν έχει παρενέργειες και είναι ακίνδυνη όταν εφαρμόζεται από



εκπαιδευμένους γιατρούς οι οποίοι τηρούν αυστηρά τους κανόνες εφαρμογής του. Στη χώρα μας ο βελονισμός είναι αναγνωρισμένος σαν ιατρική πράξη και σύμφωνα με το νόμο η χρήση του επιτρέπεται μόνο από γιατρούς.

Εικόνα 32: Βελονισμός

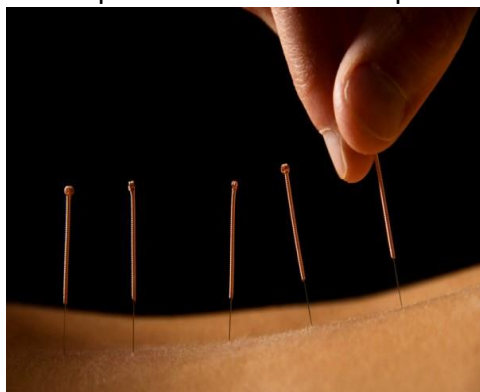
Επομένως, σύμφωνα με τις παραπάνω πληροφορίες και με έρευνες που έχουν δημοσιευθεί κατά καιρούς, ο βελονισμός μπορεί να επιφέρει στη γυναίκα ευεργετικά αποτελέσματα σε διάφορες καταστάσεις. Ορισμένες από αυτές τις καταστάσεις είναι:

- Η υπογονιμότητα,
- Το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο,
- Οι εξάψεις εμμηνόπαυσης,
- Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών,
- Ο πόνος στη μέση,
- Η ναυτία και η δυσπεψία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης,
- Η πρόκληση και η αναλγησία τοκετού,
- Η επιλόχειος κατάθλιψη, κ.ά.

Ο βελονισμός, συχνά σε συνδυασμό με την βοτανοθεραπεία, έχει χρησιμοποιηθεί επί αιώνες για τη θεραπεία ορισμένων, αλλά όχι όλων των αιτιών υπογονιμότητας. Για παράδειγμα, ο βελονισμός και τα βότανα δεν θα λειτουργήσουν ιδιαίτερα αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση της απόφραξης σαλπίγγων, η οποία μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα της φλεγμονώδους νόσου της πυέλου ή της ενδομητρίωσης. Ωστόσο, και σε αυτή την περίπτωση, ο ασθενής μπορεί να επωφεληθεί από το βελονισμό και τα βότανα, λόγω της βελτίωσης της λειτουργίας των ωοθηκών και των ωοθυλακίων. Επιπλέον, ο βελονισμός μπορεί να αυξήσει τη ροή του αίματος στο ενδομήτριο, βοηθώντας να δημιουργηθεί ένα ιδανικό περιβάλλον για την εμφύτευση του εμβρύου.

Πότε πρέπει, όμως, να γίνεται ο βελονισμός; Ο βελονισμός στα πλαίσια της Ολιστικής Ιατρικής έχει σκοπό την θεραπεία. Οι ασθενείς συνήθως υποβάλλονται σε θεραπεία για τρεις με τέσσερις μήνες πριν προχωρήσουν σε σπερματέγχυση ή εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF). Αυτή η ενίσχυση της θεραπείας μέσω του βελονισμού φαίνεται να έχει ενθαρρυντικό αποτέλεσμα. Επιστημονικές μελέτες προτρέπουν τις γυναίκες να λαμβάνουν θεραπείες βελονισμού πριν και μετά την εμβρυομεταφορά. Επιπλέον, ορισμένες μελέτες αποδεικνύουν ότι οι πιο αποτελεσματικές θεραπείες γονιμότητας περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό βελονισμού, φυτοθεραπείας, και ιατρικών μεθόδων.

Πότε πρέπει να διακοπεί ο βελονισμός; Οι περισσότερες αποβολές συμβαίνουν μέσα στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Κατά συνέπεια, η θεραπεία των ασθενών μπορεί συχνά να διαρκέσει μέχρι την δωδέκατη εβδομάδα της κύησης ώστε να βοηθήσει στην πρόληψη της αποβολής.



(<https://harroulabilali.gr>)

Εικόνα 33: Βελονισμός στον κορμό

Οι πρώτοι τοκετοί με βελονισμό έγιναν το 1972 σε νοσοκομείο της Στοκχόλμης, ενώ μέχρι και τις μέρες μας η μέθοδος έχει εξαπλωθεί σε πολλές χώρες όπως η Αγγλία, η Γερμανία, η Αυστραλία, η Κίνα, κ.ά. Στην Ελλάδα η μέθοδος αυτή του βελονισμού δεν είναι ακόμη δημοφιλής, καταγράφεται, όμως, εμπειρία στη χρήση του μαιευτικού βελονισμού με γοργούς ρυθμούς και αναμένεται ότι τα επόμενα χρόνια θα ενσωματωθεί στην καθημερινή μαιευτική πράξη.

Όπως και στη ρεφλεξολογία, έτσι και στο βελονισμό δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα και είναι δύο ασφαλείς μέθοδοι αντιμετώπισης των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Στην εγκυμοσύνη, ο βελονισμός μπορεί να:

- Ελαττώσει την ένταση της υπερέμεσης,
- Προσφέρει ανακούφιση σε ποικίλα μυοσκελετικά προβλήματα,
- Προσφέρει ανακούφιση από τις ημικρανίες, που είναι γνωστό ότι χειροτερεύουν στην εγκυμοσύνη,
- Ελαττώσει τις πρόωρες συσπάσεις,
- Ξεκινήσει τις συσπάσεις του τοκετού,
- Γυρίσει το ισχιακό μωρό.

Στον τοκετό, ο βελονισμό μπορεί να:

- Βελτιώσει την ποιότητα και συχνότητα των συσπάσεων,
- Ελέγξει τους πόνους των συσπάσεων και όχι μόνο,
- Να βοηθήσει να περιστραφεί το κεφάλι του εμβρύου από ανώμαλες σε ομαλές θέσεις.

Γενικά, φαίνεται ότι ο μαιευτικός βελονισμός έχει ποικίλες ενδείξεις και ολοένα ανακαλύπτονται και καινούργιες. Αυτές, σε συνδυασμό με την ασφάλεια της τεχνικής, καθιστούν τον βελονισμό μια εξαιρετικά ελκυστική εναλλακτική επιλογή για πολλές εγκυμονούσες. (<http://www.all4mama.gr>)

4 Χειρισμοί

Το κεφάλαιο που ακολουθεί αναφέρεται σε χειρισμούς που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια ενός προγεννητικού μασάζ. Οι χειρισμοί που εφαρμόζονται στηρίζονται κυρίως στη σουηδική μάλαξη, καθώς όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο είναι μία μέθοδος με ήπιους χειρισμούς και μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί στις ανάγκες μιας εγκυμονούσης, ώστε να προσφέρει χαλάρωση και ηρεμία στην ίδια αλλά και στο έμβρυο.

Στόχος του προγεννητικού μασάζ είναι να αντιμετωπιστεί οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίζει η έγκυος σε όλο της το σώμα. Για το λόγο αυτό οι χειρισμοί που εφαρμόζονται διαφοροποιούνται σε κάθε περιοχή του σώματος. Η μάλαξη ξεκινάει από τα κάτω άκρα και τα πέλματα και καταλήγει στα άνω άκρα, τον κορμό και τον αυχένα. Για κάθε περιοχή που μαλάσσεται η έγκυος αλλάζει θέση ώστε να μην πιέζεται η κοιλιά της. Έτσι, για τη μάλαξη των άνω και κάτω άκρων, του αυχένα και της κοιλιάς η θέση της εγκύου είναι ύπτια και για τη μάλαξη του κορμού η θέση είναι πλάγια.

4.1 Χειρισμοί στα κάτω άκρα

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα προβλήματα που παρατηρούνται στα κάτω άκρα μιας εγκύου. Αυτά είναι:

- Πρησμένα και κουρασμένα πέλματα και γάμπες,
- Πόνοι στους μύες του πέλματος, του μηρού και όλου του κάτω άκρου,
- Ευρυαγγείες και κακή κυκλοφορία του αίματος,
- Έλλειψη ισορροπίας και σωστής στάσης, κ.ά.

Οι χειρισμοί που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων είναι κινήσεις λεμφικού μασάζ από τα πέλματα μέχρι το ισχίο, χαλαρωτική μάλαξη σε όλο το κάτω άκρο με ένταση στις περιοχές όπως τα πέλματα, η γάμπα και ο μηρός που είναι συσπασμένες και έχουν πόνο, διατάσεις στα πέλματα, τις γάμπες

και τους μηρούς και συνολική έλξη και δόνηση στο κάτω άκρο. Η θέση της εγκύου γι' αυτούς τους χειρισμούς είναι ύπτια.

4.1.1 Λεμφικό μασάζ

Το λεμφικό μασάζ ξεκινάει πρώτα από τον μηρό και στη συνέχεια εφαρμόζεται στη γάμπα. Οι κινήσεις είναι κεντρομόλες, ξεκινώντας από τις πιο κοντινές προς τους λεμφαδένες περιοχές και πηγαίνοντας προς την περιφέρεια. Στο τέλος εφαρμόζεται μικρή δόνηση συνολικά στο κάτω άκρο.



Εικόνα 34: Λεμφικό μασάζ στο μηρό

Οι κινήσεις που εφαρμόζονται στο μηρό και το γαστροκνήμιο αρχικά είναι μονές και διπλές σφίξεις, στη συνέχεια κινήσεις αντλίας στους πρόσθιους και απαγωγούς και στους οπίσθιους και προσαγωγούς μύες, και τέλος εφαρμόζονται κεντρομόλες θωπείες.



Εικόνα 35: Λεμφικό μασάζ στο γαστροκνήμιο

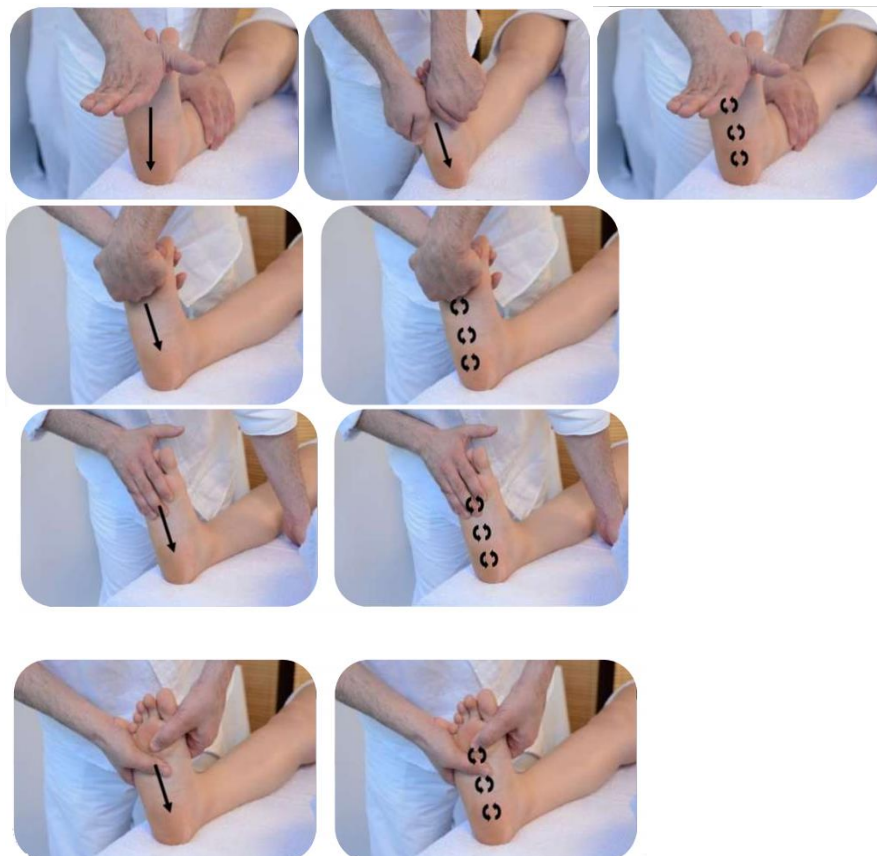
Ακόμη, στο γαστροκνήμιο εφαρμόζονται και δονήσεις. Στις δονήσεις ο μαλάκτης πιάνει το πόδι της εγκύου από τα σφυρά και εκτελεί μικρή δόνηση σε όλο το κάτω άκρος για 10 – 15 δευτερόλεπτα.



Εικόνα 36: Δονήσεις στα κάτω άκρα

4.1.2 Μάλαξη

Η μάλαξη στα πέλματα εκτελείται κεντρομόλα από τα δάχτυλα προς την πτέρνα με το ένα ή και με τα δύο χέρια. Η μάλαξη στο γαστροκνήμιο εφαρμόζεται κεντρομόλα από το ΠΔΚ προς το γόνατο με το ένα ή και με τα δύο χέρια.



Εικόνα 37: Μάλαξη στα πέλματα

Στο μηρό η μάλαξη εκτελείται από το γόνατο προς το ισχίο και με τα δύο χέρια. Οι κινήσεις που εκτελούνται είναι θωπίες με τις παλάμες και θέναρ κατά μήκος και κυκλικά. Στη συνέχεια, εφαρμόζονται θωπίες με τις γροθιές κατά μήκος και κυκλικά και μικρές κυκλικές πιέσεις και ανατρίψεις με τους αντίχειρες.

4.1.3 Διατάσεις

Στις διατάσεις ο μαλάκτης διατείνει το πέλμα κατά μήκος σταθεροποιώντας την πτέρνα και πιέζοντας τα μετατόρσια για περίπου 20 – 30 δευτερόλεπτα. Ο γαστροκνήμιος διατείνεται πιέζοντας το πέλμα από τα μετατόρσια σε ραχιαία κάμψη και ανασηκώνοντας ελαφρά σε κάμψη ισχίου το κάτω άκρο για 20 – 30 δευτερόλεπτα. Τέλος, οι οπίσθιοι μηριαίοι διατείνονται πιέζοντας το πέλμα από τα μετατόρσια σε ραχιαία κάμψη και ανασηκώνοντας σε μεγαλύτερη κάμψη το κάτω άκρος για 20 – 30 δευτερόλεπτα.



Εικόνα 38: Διατάσεις στα πέλματα, το γαστροκνήμιο και τον μηρό

Συμπεράσματα

Η εγκυμοσύνη είναι μία από τις πιο σημαντικές περιόδους στη ζωή μιας γυναίκας. Η περίοδος αυτή, όμως, εκτός από σημαντική είναι και δύσκολη για τη γυναίκα. Το σώμα της συνεχώς αλλάζει και προσαρμόζεται έτσι ώστε να μεγαλώσει το έμβρυο σωστά. Οι αλλαγές κατά τις πρώτες εβδομάδες δεν είναι εμφανείς εξωτερικά, αλλά στο εσωτερικό της γυναίκας οι αλλαγές είναι πολλές, καθώς εβδομάδα με την εβδομάδα το έμβρυο μεγαλώνει όλο και περισσότερο. Καθώς περνάνε οι εβδομάδες και το έμβρυο μεγαλώνει, τα όργανα της γυναίκας αρχίζουν να πιέζονται και τα κόκκαλα της λεκάνης χαλαρώνουν κάνοντας χώρο στο μωρό να αναπτυχθεί.

Οι αλλαγές αυτές, όμως, δημιουργούν προβλήματα στη γυναίκα, όπως πόνους στη μέση και την πλάτη, πρήξιμο των χεριών και των ποδιών, ναυτίες, ημικρανίες, κ.ά. Τα προβλήματα αυτά οι περισσότερες γυναίκες τα αντιμετωπίζουν με τη μάλαξη. Όπως αναφέρεται σε πολλές έρευνες η μάλαξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ευεργετική τόσο για τη μητέρα όσο και για το έμβρυο. Εκτός από τα προβλήματα που αντιμετωπίζονται με τη μάλαξη, βοηθάει τη γυναίκα να χαλαρώσει και ηρεμεί το έμβρυο. Ακόμη, οι ειδικοί αναφέρουν ότι προτιμότερο είδος μάλαξης είναι η σουηδική μάλαξη, καθώς οι χειρισμοί είναι ήπιοι και χαλαρωτικοί. Επιπλέον, κατά την εγκυμοσύνη επιτρέπονται κι άλλες εναλλακτικές μέθοδοι μάλαξης. Ορισμένες απ' αυτές είναι η ρεφλεξολογία, που είναι μια συμπληρωματική, ολιστική θεραπεία που λειτουργεί χωρίς φάρμακα, και ο βελονισμός που είναι μια αρχαία ιατρική μέθοδος, η οποία χρησιμοποιείται σε μεγάλο βαθμό στο εξωτερικό, ενώ τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί και στη χώρα μας.

Τέλος, για κάθε περιοχή στο σώμα της γυναίκας εφαρμόζονται διαφορετικοί χειρισμοί, ώστε να αντιμετωπίζεται οποιοδήποτε πρόβλημα παρουσιάζεται στην έγκυο. Ο μαλάκτης ξεκινάει τους χειρισμούς από τα κάτω άκρα και τα πέλματα και καταλήγει στα άνω άκρα, τον κορμό και τον αυχένα. Τελειώνοντας, η έγκυος για κάθε περιοχή που μαλάσσεται παίρνει και την ανάλογη θέση ώστε να μην πιέζεται η κοιλιά

της.

Βιβλιογραφία

Βιβλία

- Βαρσαμίδης, Κ. (2001). Φυσιολογία του ανθρώπου. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών.
- Κεφαλά, Β. (2007). Αισθητική Προσώπου Ι. [χ.τ.]: [χ.ε.].
- Μεγακλή, Θ. (2007). Αισθητική Σώματος Ι. [χ.τ.]: [χ.ε.].
- Χτζημπούγιας, Ι. (2000). Στοιχεία Ανατομικής του Ανθρώπου. Θεσσαλονίκη: GM Design

Διαδίκτυο

- Βελονισμός. Διαθέσιμο σε: <https://harroulabilali.gr/%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%83/>(Ανακτήθηκε 17 Μαΐου, 2018).
- Βελονισμός και εγκυμοσύνη. Διαθέσιμο σε: <http://www.all4mama.gr/%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B7/>(Ανακτήθηκε 14 Μαΐου, 2018).
- Βελονισμός στην εγκυμοσύνη: Επιτρέπεται ή όχι;. Διαθέσιμο σε: <https://www.mothersblog.gr/egkymosyni/story/41218/velonismos-stin-egkymosyni-epitrepetai-i-oxi> (Ανακτήθηκε 14 Μαΐου, 2018).
- Βελονισμός στην εγκυμοσύνη και στον τοκετό. Διαθέσιμο σε: <http://acupuncturegr.blogspot.com/2014/01/blog-post.html> (Ανακτήθηκε 18 Μαΐου, 2018).
- Ενδείξεις - Αντενδείξεις. Διαθέσιμο σε: <http://www.olistikitherapeftiki.gr/endikseis> (Ανακτήθηκε 22 Μαρτίου, 2018).

- Η επούλωση μετά τον τοκετό. Διαθέσιμο σε: <https://www.pampers.gr/%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B7/%CE%B3%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%B1/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CF%84%CE%BF%CE%BA%CE%B5%CF%84%CF%8C> (Ανακτήθηκε 30 Απριλίου, 2018).
- Ήπιες Εναλλακτικές Μέθοδοι. Διαθέσιμο σε: <http://www.eutokia.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/%CE%AE%CF%80%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CE%AD%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%B9/#.WxkvEEiFPiV> (Ανακτήθηκε 9 Μαΐου, 2018).
- Ιστορία του μασάζ. Διαθέσιμο σε: <https://www.massage-therapy.gr/istoria.php> (Ανακτήθηκε 7 Ιουλίου, 2018)
- Ιστορία του μασάζ. Διαθέσιμο σε: <http://www.massagesystems.gr/massagehistory.html> (Ανακτήθηκε 30 Ιουνίου, 2018)
- Κνήμη. Διαθέσιμο σε: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BD%CE%AE%CE%BC%CE%B7> (Ανακτήθηκε 22 Απριλίου, 2018).
- Μασάζ για εγκύους. Διαθέσιμο σε: <https://irois.gr/el/masaz-gia-egkyous> (Ανακτήθηκε 6 Μαΐου, 2018).
- Μασάζ για εγκύους - Ολιστικό μασάζ εγκυμοσύνης. Διαθέσιμο σε: <http://www.massage-therapy.gr/masaz-gia-egkyous.php> (Ανακτήθηκε 30 Απριλίου, 2018).
- Μασάζ κατά την εγκυμοσύνη: Πώς βοηθά και πόσο θα σας κοστίζει. Μπούλια Ε., 2015. Διαθέσιμο σε: <https://www.mama365.gr/24001/masaz-kata-thn-egkymosynh-pos-vohtha-kai-poso-tha-sas.html> (Ανακτήθηκε 20 Μαρτίου, 2018).

- Μασάζ στην εγκυμοσύνη: Το καλύτερο δώρο για εσάς και το μωρό σας!. Χαδιαράκου Ε., 2013. Διαθέσιμο σε: <http://www.imommy.gr/egkimosini/ygeia/article/3692/masaz-sthn-egkymosynh/> (Ανακτήθηκε 15 Μαρτίου, 2018).
- Μασάζ Shiatsu (Σιάτσου). Διαθέσιμο σε: <http://www.message-therapy.gr/shiatsu.php> (Ανακτήθηκε 23 Μαΐου, 2018).
- Οι βασικές αλλαγές μετά τη γέννα. Διαθέσιμο σε: <http://www.all4mama.gr/%CE%BF%CE%B9-%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7-%CE%B3%CE%AD%CE%BD/> (Ανακτήθηκε 23 Απριλίου, 2018).
- Ορισμός θεραπευτικού μασάζ. Διαθέσιμο σε: <http://www.message-therapy.gr/orismos-therapeftikou-masaz.php> (Ανακτήθηκε 3 Μαΐου, 2018).
- Οστά του Άνω Άκρου. Διαθέσιμο σε: http://mde-didaktiki.biol.uoa.gr/mde9/papaiouanou/anw_akro.html (Ανακτήθηκε 11 Απριλίου, 2018).
- Πόσο καιρό μετά τον τοκετό επανέρχεται το σώμα μας;. Διαθέσιμο σε: <http://www.imommy.gr/mama/diatrofi/article/3809/poso-kairo-meta-ton-toketo-epanerxetai-to-swma-mas/> (Ανακτήθηκε 24 Απριλίου, 2018).
- Πρώτο Τρίμηνο Εγκυμοσύνης – Εβδομάδες Κύησης. Διαθέσιμο σε: <http://www.mamasou.gr/imerologio-egkymosynis-ebdomades/proto-trimino/> (Ανακτήθηκε 3 Απριλίου, 2018).
- Πύελος (λεκάνη) και πυελικό άλγος: Οι αιτίες του πόνου. Διαθέσιμο σε: <http://www.healthyliving.gr/2014/03/13/pyelos-pyeliko-algos-ropos/> (Ανακτήθηκε 17 Απριλίου, 2018).
- Πώς και πότε επανέρχεται η περιοχή του κόλπου μετά τον τοκετό. Διαθέσιμο σε: <https://www.mama365.gr/14716/pos-kai-pote-epanerhetai-h-periohh-toy-kolpoy-meta.html> (Ανακτήθηκε 30 Απριλίου, 2018).

- Ρεφλεξολογία κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.. Διαθέσιμο σε: <https://www.paidorama.com/reflexologia-kata-tin-periodo-tis-egkymosynis> (Ανακτήθηκε 11 Μαΐου, 2018).
- Τεχνικές μασάζ. Διαθέσιμο σε: <http://www.massage-therapy.gr/texnikes-masaz.php> (Ανακτήθηκε 3 Μαΐου, 2018).
- Τι είναι ο βελονισμός. Διαθέσιμο σε: <http://samag.gr/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%BF-%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>(Ανακτήθηκε 22 Μαΐου, 2018).
- Τι είναι το Μασάζ Εγκυμοσύνης και πως μπορεί να βοηθήσει. Διαθέσιμο σε: https://www.healingart.gr/single-post/2017/01/05/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%84%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AC%CE%B6-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CF%81%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B7%CF%82(Ανακτήθηκε 20 Μαρτίου, 2018).
- Το δεύτερο τρίμηνο. Διαθέσιμο σε: <https://www.babyspace.gr/el/%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BF-%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF> (Ανακτήθηκε 29 Μαρτίου, 2018).
- Το πρώτο τρίμηνο. Διαθέσιμο σε: <https://www.babyspace.gr/el/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CF%81%CF%8E%CF%84%CE%BF-%CF%84%CF%81%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF> (Ανακτήθηκε 27 Μαρτίου, 2018).
- Το τρίτο τρίμηνο. Διαθέσιμο σε: [http://vasiliskellaris.gr/index.php?option=com_k2&view=item&id=29:3%](http://vasiliskellaris.gr/index.php?option=com_k2&view=item&id=29:3%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF)

CE%BF-

%CF%84%CF%81%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF&Itemid=138 (Ανακτήθηκε 10 Απριλίου, 2018).

- Τρίτο τρίμηνο της κύησης. Διαθέσιμο σε: <http://www.siozos.com/blog-2/%CE%BC%CE%B1%CE%B9%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7/%CF%84%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%BF-%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF-%CF%84%CE%B7%CF%83-%CE%BA%CF%85%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%83/> (Ανακτήθηκε 12 Απριλίου, 2018).
- Το σώμα μας μετά το μωρό. Διαθέσιμο σε: <https://www.mama365.gr/1022/to-soma-soy-meta-to-moro.html> (Ανακτήθηκε 26 Απριλίου, 2018).
- Το σώμα μας μετά τον τοκετό και πως να επανακτήσουμε τη σιλουέτα μας. Διαθέσιμο σε: <http://www.dearmom.gr/mama/egimosini/embriotoketos/item/1836-3-simeia-sto-swma-sourouua-xreia-stoun-epanafora-meta-ti-genna> (Ανακτήθηκε 30 Απριλίου, 2018).
- Benefits and Risks of Prenatal (Pregnancy) Massage. Διαθέσιμο σε: <https://www.verywellfamily.com/pregnancy-massage-what-you-need-to-know-89742> (Ανακτήθηκε 7 Μαΐου, 2018).
- Massage And Pregnancy – Prenatal Massage. Διαθέσιμο σε: <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/prenatal-massage/> (Ανακτήθηκε 7 Μαΐου, 2018).
- Massage therapy effects on depressed pregnant women. Field, Diego, Hernandez-Reif, Schanberg, Kuhn. 2009. 10.1080/01674820412331282231 . Διαθέσιμο σε: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01674820412331282231> (Ανακτήθηκε 12 Μαΐου, 2018)
- Massage therapy research. Field T.. 2007. 10.1016/j.dr.2005.12.002 . Διαθέσιμο σε:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027322970500033X>(Ανακτήθηκε 10 Μαΐου, 2018)

- Pregnancy and labor massage. Field T.. 2010. 10.1586/eog.10.12 . Διαθέσιμο σε: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2870995/> (Ανακτήθηκε 15 Μαΐου, 2018)
- Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression. Field T. et al., 2008. 10.1016.j.infbeh.2009.07.001 . Διαθέσιμο σε: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638309000733> (Ανακτήθηκε 20 Μαΐου, 2018)
- Pregnancy Without the Pause. Διαθέσιμο σε: <https://www.spafinder.com/blog/healing/pregnancy-without-the-pause/> (Ανακτήθηκε 12 Μαΐου, 2018)
- Pregnant women benefit from massage therapy. Field et al., 1997. 10.3109/01674829909075574 . Διαθέσιμο σε: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/01674829909075574> (Ανακτήθηκε 17 Μαΐου, 2018)
- Research of Pregnancy Massage. Field T. et al., 1999. Διαθέσιμο σε: <http://equilibriomassage.com/resources/research-pregnancy-massage/> (Ανακτήθηκε 23 Μαΐου, 2018)