

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Σ.Ε.Υ.Π. ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΒΑΛΑΣΟΥΔΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

ΙΩΑΝΝΑ ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1994

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

- α. Μηνιαία μεταβολή του οργανισμού
- β. Διάρκεια εγκυμοσύνης και προσδιορισμός της εποχής τοκετού
- γ. Εξετάσεις-Συνήθη προγεννητικά test

ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- α. Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης
- β. Οι ζωτικές λειτουργίες
- γ. Το ανοσοποιητικό σύστημα
- δ. Σωματικές βλάβες
- δi. Η μήτρα
 - δi. α) Η διάταση της μήτρας
 - δi. β) Οι συστολές της μήτρας
- δii. Ο κόλπος
- δiii. Το αίμα
- δiv. Η καρδιά
- δv. Οι πνεύμονες
- δvi. Τα νεφρά
- δvii. Οι αρθρώσεις
- δviii. Το στήθος
 - 4viii.α. Οι μεταβολές του μαστού.
 - 4viii.β. Αλλαγές του μαστού κατά την εγκυμοσύνη.

δix. Η επιδερμίδα

α. Μελάγχρωση-χλόασμα

β. Ευρυαγγεία

γ. Σημάδια ακμής

δ. Τέντωμα του δέρματος-ραβδώσεις

ε. Η υφή του δέρματος

δx. Τα δόντια και τα ούλα

δxi. Τα νύχια

δxii. Τα μαλλιά

ΒΛΑΠΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

α. Χαλάρωση

β. Τεχνικές χαλάρωσης

β1. Σωματική χαλάρωση

β2. Πνευματική χαλάρωση

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Άσκηση για το δυνάμωμα του θώρακα

Άσκηση για το δυνάμωμα των μηρών

Άσκηση για το δυνάμωμα της πλάτης

Άσκηση για τη χαλάρωση των γοφών και το δυνάμωμα της κοιλιάς.

Άσκηση για το δυνάμωμα των μηρών και των γλουτών.

Το βαθύ κάθισμα

Φάση 1,

Φάση 2- ημικάθισμα

Φάση 3-βαθύ κάθισμα

Ασκήσεις για το κεφάλι και τον τράχηλο

Ασκήσεις για τους ώμους

Ασκήσεις για το δυνάμωμα των αστραγάλων

Ασκήσεις για τη βελτίωση της κυκλοφορίας

Η στάση του σώματος

Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ-ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αγγίζω σημαίνει έρχομαι σ' επαφή για να αισθανθώ, δοκιμάζω μια αίσθηση ή ένα αίσθημα. Η αφή ενώνει αυτόν που αγγίζει μ' αυτόν που αγγίζεται. Όταν γίνει γνωστή μία εγκυμοσύνη η αίσθηση που δοκιμάζει η γυναίκα είναι μοναδική και πρωτόγνωρη.

Η μέλλουσα μητέρα, χωρίς να μπορεί να αγγίζει το μωρό, συχνά το νιώθει και αντιλαμβάνεται την παρουσία του πολύ πριν τη θετική επιβεβαίωση ενός test εγκυμοσύνης ή μιας γυναικολογικής εξέτασης. Η αφή δεν είναι απαραίτητη στην έγκυο για να αισθανθεί την ύπαρξη του εμβρύου.

Η σύλληψη, η εγκυμοσύνη, το τοκετός, η λοχεία και η φροντίδα της νέας ζωής με λίγα λόγια αυτό που ονομάζεται μητρότητα, είναι μια απόλυτα φυσιολογική διαδικασία αναπαραγωγής του είδους. Επειδή ακριβώς οι διαδικασίες αυτές είναι φυσιολογικές, η κύρια διεκπεραίωσή τους ανήκει δικαιωματικά στους γονείς και ιδιαίτερα στη μητέρα. Οι εγκυμονούσες στους πρωτόγονους λαούς, θεωρούνται ως άτομα ευλογημένα από τους θεούς και χαίρουν ιδιαίτερων περιποιήσεων από την κοινότητα, αλλά και την οικογένειά τους. Στη σύγχρονη κοινωνία, με δεδομένο πρόβλημα υπογεννητικότητας, η απόκτηση ενός παιδιού, συχνά αποτελεί μείζον πρόβλημα των ζευγαριών. Τα προβλήματα στειρότητας που απαντούνται σ' όλο και περισσότερα νέα ζευγάρια αλλά και η έλλειψη σωστής κοινωνικής μέριμνας για την έγκυο και μέλλουσα μητέρα, αποτελούν φραγμό στην απόκτηση ενός παιδιού. Για την κάθε γυναίκα, η απόκτηση ενός παιδιού θα πρέπει να είναι ένα γεγονός υπέροχο και μια εμπειρία ευχάριστη.