



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Ἔργο

Δρος Ν. Α. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ἐπιμελητοῦ

Μαιευτηρίου «Μαρίνα Ἡλιάδη»

Ἀπὸ τὴν ἥβη καὶ τὴν ἀρχὴ τῆς ὠοτοκίας ἕως τὴν παύση τῆς λειτουργίας τῶν ὠοθηκῶν στὴν κλιμακτῆριο ἐποχὴ, δηλαδή σ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς γενετησιακῆς ἐποχῆς τῆς γυναίκας, ὁ ὄργανισμός της, ὑπὸ τὴν ἐπίδραση τῆς ἐνδοκρινικῆς λειτουργίας, παθαίνει διάφορες μεταβολές, πὸν λίγο-πολύ παρεκκλίνουν ἀπὸ τὸ φυσιολογικό. Οἱ μεταβολές αὐτὲς ἐπαναλαμβάνονται σὲ ὀρισμένες ἡμέρες κάθε μηνός, πὸν ἀντιστοιχοῦν στὴν πρὸ- καὶ στὴν ἐμμηνορρυσιακὴ περίοδο καὶ ἐκδηλώνονται μὲ διαφορετικὸ τρόπο στὴν κάθε γυναίκα, ὅπως π.χ. μὲ τὴν αὐξηση τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματός της, μὲ ταχυσφυγμία, μὲ αὐξηση τῆς πιέσεως τοῦ αἵματος, αὐξηση τοῦ ὄγκου τῶν μαστῶν, ἐκδηλώσεις ἀπὸ τὸ νευρικὸ σύστημα, κτλ.

Ἄλλὰ, ἐάν ἡ παρεμβολὴ τῆς ἐνδοκρινικῆς λειτουργίας, πὸν ἀντιστοιχεῖ στὴ μικρὴ αὐτὴ διαδρομὴ κάθε ἄγονης γεννητικῆς λειτουργίας, ἐκδηλώνεται μὲ τόση ἐπίδραση στὸν ὄργανισμό τῆς γυναίκας, μπορεῖ κανεὶς νὰ φανταστῆ πόσο περισσότερο ἐκδηλωμένη θὰ εἶναι—ἢ ἐπίδραση αὐτὴ—στὴ μεγαλύτερη διάρκεια μιᾶς γόνιμης γεννητικῆς λειτουργίας, δηλαδή στὴν ἐγκυμοσύνη.

Τὸ σύνολο τῶν ἐπιδράσεων αὐτῶν στὸν ὄργανισμό τῆς ἐγκύου χαρακτηρίζει τὴν κατάστασή της σὰν μιὰ εἰδικὴ περίπτωσι πὸν ἔχει τὴν ἀνάγκη τῆς προσοχῆς μας, τῆς παρακολούθησός μας καὶ μᾶς ἐπιβάλλει τὴ λήψη ὀρισμένων φροντίδων γι' αὐτὴ.

Ἐδῶ δὲν θ' ἀσχοληθοῦμε μὲ τὶς ποικίλες αὐτὲς ἐπιδράσεις τῆς ἐγκυμοσύνης πάνω στὸν ὄργανισμό τῆς ἐγκύου, πὸν

ξεκινοῦν ἀπὸ τὴ φυσιολογικὴ ἀλλαγὴ τῆς ὄψεως αὐτῆς, μὲ τὸ ὄχρὸ πρόσωπο καὶ τὴν κουρασμένη ματιὰ καὶ φτάνουν ἕως τὴν παθολογικὴν κατάστασι τῆς τοξιναιμίας. Οὔτε θὰ ἐπεκταθοῦμε στὴν ἐξέτασι καὶ τὴν παρακολούθησι τῆς ἐγκύου. Οὔτε στὴν ἀντιμετώπισι ὀρισμένων ἐλαφρῶν ἢ βαρυτέρων ἐπιπλοκῶν τῆς ἐγκυμοσύνης, πὸν ἀφοροῦν τὴν παθολογία της.

Σκοπὸς μας εἶναι νὰ τονίσουμε πὸς ἂν καὶ ἡ ἐγκυμοσύνη εἶναι ἓνα φυσιολογικὸ γεγονός, παρ' ὅλα αὐτὰ ἀποτελεῖ κάποια ἐπιβάρυνσι στὸν ὄργανισμό τῆς γυναίκας, γι' αὐτὸ ἡ φυσιολογικὴ της ἐξέλιξι προϋποθέτει μιὰ σειρὰ ἀπὸ χρήσιμες συμβουλές καὶ φροντίδες, πὸν ὅσο «φτηνές» καὶ ἂν φαίνονται, δὲν παύουν νὰ ἔχουν τὴ σημασία τους, καὶ εἶναι δυνατόν, ὕστερα ἀπὸ τὴν ἐπιμελημένη λήψη τους, νὰ προλάβουν τὴν ἐγκυμο ἀπὸ σοβαρὲς περιπέτειες ἢ καὶ ἀπ' αὐτὸν ἀκόμη τὸν θάνατο τοῦ ἐμβρύου.

Ὅλες αὐτὲς οἱ συμβουλές, οἱ φροντίδες καὶ γενικὰ τὰ προστάγματα τῆς ὑγιεινῆς, πὸν ἔχουν σκοπὸ νὰ ἐξασφαλίσουν τὴν ὀμαλὴ ἐξέλιξι τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τὸ αἴσιο τέλος της, ἀποτελοῦν τὴν «ὑγιεινὴ» τῆς ἐγκυμοσύνης. Ἡ ὑγιεινὴ τῆς ἐγκυμοσύνης λοιπόν, ἀποβλέπει:

Στὴν ὀμαλὴ ἐξέλιξι τοῦ κυήματος, στὴν ἐπιτυχία φυσιολογικοῦ τοκετοῦ, καὶ τὴν γέννησι γεροῦ νεογνοῦ.

Ἡ πραγματοποιήσι δὲ αὐτῶν ἀπαιτεῖ τὴν προσεκτικὴ καὶ τακτικὴ παρακολούθησι τῆς ἐγκύου σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν διατροφή της, τὸ περιβάλλον της, τὴν ἐνδυναμία της, τὸ ἐπάγγελμά της, τὴν κοινω-

νική ζωή της, τις συζυγικές σχέσεις της, κτλ.

### Τί πρέπει νά τρώη ἡ ἔγκυος

Ἀνάμεσα στις ἀντιλήψεις πού μᾶς προσφέρει σήμερα ἡ ἐπιστήμη σχετικά μέ τις προϋποθέσεις πού εἶναι ἀπαραίτητες γιά τή φυσιολογική ἐξέλιξη τῆς ἔγκυμοσύνης, πρωταρχική θέση κατέχει ἡ καλή διατροφή τῆς ἔγκυου, γιατί ἔτσι ἐξασφαλίζεται ἡ ἐπάρκεια τοῦ ὀργανισμοῦ της μέ ὅλες τις ἀπαραίτητες οὐσίες γιά τή φυσιολογική διάπλαση τοῦ ἐμβρύου.

Ξέρουμε πὼς κάθε οὐσία πού ἔχει τὴν ιδιότητα νά παίρνῃ μέρος στὴν λειτουργία τῆς θρέψεως λέγεται τροφή. Τὸ ἐνστικτο τῆς αὐτοσυντηρήσεως ὠδήγησε τὸν ἄνθρωπο στὸν καθορισμὸ τῶν οὐσιῶν αὐτῶν, ἡ δὲ υγεία του ἐξαρτᾶται ἀπ' τὴν καλή του διατροφή, γιατί αὐτὴ θά τοῦ ἐξασφαλίσῃ τις δαπάνες ἀπὸ τις ὁποῖες ἔχει ἀνάγκη ὁ ὀργανισμὸς του.

Τις δαπάνες αὐτὲς τις ξεχωρίζουμε:

- σ' αὐτὲς πού ἀπαιτοῦνται γιά τὴ διατήρηση τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος σ' ἓνα σταθερὸ σημεῖο καὶ ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὸ βάρος, τὴν ἐπιφάνεια τοῦ ἀτόμου καὶ ἀπὸ τὴ θερμοκρασία,
- σ' αὐτὲς πού ἀπαιτοῦνται γιά τὴν ἀπόδοση ἐνεργείας μέ τὴ μορφή τῶν θερμίδων, καὶ
- σ' αὐτὲς πού ἀπαιτεῖ ὁ ὀργανισμὸς γιά τὴν ἀνάπλαση τῶν ἰσθῶν.

Οἱ τελευταῖες αὐτὲς δαπάνες ποικίλλουν ἀνάλογα μέ τὴν ἡλικία τοῦ ἀτόμου, γιατί στὸ στάδιο τῆς ἀξήσεως εἶναι πολὺ περισσότερες, ἐνῶ στὴν ἐνήλικα ἐλαττώνονται, γιά νά γίνουν ἐλάχιστες στὴ γερωντική ἡλικία.

Ἐπίσης στὴν ἔγκυμοσύνη, στὴ γαλουχία καὶ στὴν ἀνάρρωση ἀπὸ βαριά νοσήματα, ὅταν ὁ ὀργανισμὸς ἔχῃ ἀνάγκη ν' ἀναπλάσῃ τοὺς ἰστούς πού ἔπαθαν φθορά, οἱ δαπάνες αὐτὲς αὐξάνονται περισσότερο.

Οἱ τροφὲς πού παίρνουν μέρος στὴ θρέψη, δηλαδὴ οἱ θρεπτικὲς οὐσίες, ἀνήκουν σὲ τρεῖς μεγάλες κατηγορίες: στὰ λευκώματα, στὰ λίπη καὶ στοὺς ὑδατάν-

θρακες. Ὑπάρχει ἀκόμη μία κατηγορία συμπληρωματικῶν οὐσιῶν, πού παίρνει ὁ ὀργανισμὸς μας ἢ μέ τὴν τροφή του ἢ συνθετικῶς καὶ οἱ ὁποῖες ἔχουν σπουδαία εἰδικὴ βιολογικὴ ἐνέργεια, ἀπαραίτητη γιά τὴν ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης, δὲν ἔχουν ὅμως δυναμικὴ ἐνέργεια, δηλαδὴ δὲν παράγουν θερμότητα. Οἱ οὐσίες αὐτὲς εἶναι: τὸ νερό, τὰ ἄλατα καὶ οἱ βιταμίνες. Κάθε μία ἀπὸ τις κατηγορίες τῶν τροφῶν πού ἀναφέραμε ἔχει καὶ μία δική της ιδιότητα, π.χ. οἱ ὑδατάνθρακες εἶναι τροφή πού παράγει ἐνέργεια, τὰ λίπη ἔχουν τὴν ιδιότητα ν' ἀποταμιεύονται καὶ ν' ἀποδίδουν θερμότητα γιατί περιέχουν μεγάλη ποσότητα ἄνθρακος, καὶ τὰ λευκώματα εἶναι μοναδικὰ γιά τὴν ἀνάπλαση τῶν ἰσθῶν, καὶ τότε μόνον παίρνουν μέρος στὴν παραγωγή ἐνεργείας καὶ θερμότητος ὅταν λείπουν οἱ ὑδατάνθρακες καὶ τὰ λίπη.

Παλαιότερα, τὴ θρεπτικὴ τιμὴ τῆς τροφῆς τὴν καθώριζαν ἀνάλογα μέ τὸ ποσὸ τῶν θερμίδων πού ἀπέδιδε αὐτὴ, δηλαδὴ ἀνάλογα μέ τὴ θερμιδικὴ τῆς ἀξία. Σήμερα ὅμως ἡ ἐκτίμησις αὐτὴ δὲν ἐπαρκεῖ, γι' αὐτὸ στὴ θερμιδικὴ ἀξία τῆς τροφῆς πρέπει νά ὑπολογίζουμε καὶ τὴν ποιότητά της, δηλαδὴ τὴν περιεκτικότητά αὐτῆς σὲ λευκώματα, ἄλατα καὶ βιταμίνες.

Ἡ ἀξία τῆς τροφῆς ἀπὸ ἀπόψεως θερμίδων ὑπολογίζεται μέ τις ἔρευνες τοῦ Rubner, καὶ βρέθηκε πὼς τὸ ποσὸ τῶν θερμίδων πού προέρχεται ἀπὸ τὴν καύση 1 γραμμαρίου λευκώματος ἀποδίδει 4 θερμίδες, 1 γραμ. ὑδατανθράκων 4 θερμίδες καὶ 1 γραμ. λίπους 9 θερμίδες. Ἄν γνωρίζουμε ἐπομένως τὴ χημικὴ σύστασις μιᾶς τροφῆς, μπορούμε νά βροῦμε εὐκόλα καὶ τὴ θερμιδικὴ τῆς ἀξία.

Ἡ γυναίκα συνήθως ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ μικρότερη ποσότητα τροφῆς ἀπ' ὅ,τι ὁ ἄνδρας, γιατί καὶ ἡ σωματικὴ τῆς διάπλασις καὶ ἡ ἐργασία πού ἀποδίδει εἶναι μικρότερες, τις περισσότερες τουλάχιστον φορές. Σὲ ἐξαιρετικὲς περιπτώσεις, ὅπου ἡ ἀπόδοσις τῆς ἐργασίας της εἶναι ἴση μέ τὴν ἀπόδοσις τοῦ ἀνδρός, ἡ τροφή θά πρέπει νά εἶναι ἴση μέ τὴν τροφή ἐκεῖνου.

Κατὰ τὴ διάρκειά ὅμως τῆς ἔγκυμοσύ-

νης τὰ πράγματα ἀλλάζουν, γιατί αὐξάνονται οἱ ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ τῆς ἐγκύου σὲ θρεπτικὲς οὐσίες, ἐπειδὴ ὑποχρεώνεται νὰ δώσει συστατικά γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τοῦ ἐμβρύου. Τὰ συστατικά αὐτὰ ἔχουν σημασία ὄχι τόσο ἀπὸ ἀπόψεως θερμίδων, ὅσο ἀπὸ ἀπόψεως ποιότητος, γιατί οἱ θερμιδικὲς ἀνάγκες τοῦ ἐμβρύου εἶναι ἐλάχιστες. Τὸ ἐμβρυο δὲν ζυγίζει πάνω ἀπὸ τὰ 5% τοῦ βάρους τῆς μητέρας του, καὶ ἐπομένως ἂν παραδεχτοῦμε πὼς γιὰ κάθε χιλιόγραμμα βάρους σώματος χρειάζονται τὴν ἡμέρα 35 θερμίδες, ἕνα ἐμβρυο βάρους 3.300-3.500 γραμμαρίων ἔχει ἀνάγκη μόνο ἀπὸ 125-300 θερμίδες τὴν ἡμέρα, δηλ. ἀπὸ ποσὸν ἀσήμαντο.

Γιὰ νὰ μπορέσωμε νὰ προσαρμόσωμε τὴ διατροφή τῆς ἐγκύου σύμφωνα μὲ τὰ νέα προστάγματα τῆς ἐπιστήμης, πρέπει πρῶτα νὰ γνωρίζωμε τὸ μηχανισμό τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης στὴν ἐγκυο. Ἔως τώρα ξέρωμε πὼς ἡ ἀνταλλαγή τῆς ὕλης σ' αὐτὴν αὐξάνεται γιατί αὐξάνονται οἱ καύσεις της, δηλ. τὰ ὄργανά της ὑπερλειτουργοῦν. Εἶμαστε ἐπομένως ὑποχρεωμένοι ν' αὐξήσωμε τὴν ποσότητα τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν στὴν ἐγκυο, ἀλλὰ περισσότερο πρέπει νὰ μὴ βλέπωμε μόνο τὴ διατροφή της σὰν ὕλη καύσεως, ἀλλὰ νὰ ὑπολογίζωμε τὴ βιολογικὴ τῆς ἀξία καὶ τὴ σημασία της ἐπάνω στὴ θρέψη. Ἡ ἀξία τῆς διατροφῆς της ἐξαρτᾶται κυρίως ἀπὸ τὴν περιεκτικότητα αὐτῆς σὲ βιταμίν-

νες καὶ σὲ ἄλατα, γιατί ὅταν αὐτὰ λείπουν, ἡ ἀνταλλαγή τῆς ὕλης δὲν γίνεται κανονικά καὶ ὁ ὀργανισμὸς τῆς ἐγκύου ἐκδηλώνει τὴν ἔλλειψή τους μὲ σειρά ἀπὸ παθολογικά φαινόμενα, πού φτάνουν κάποτε ἕως τὴν αὐτόματη διακοπὴ τῆς ἐγκυμοσύνης. Ἄς μὴν ξεχνᾶμε, πὼς τὸ ἐμβρυο δὲν περιορίζεται μόνον στὶς ἀξητικές του ἀνάγκες ἀλλὰ εἶναι περισσότερο ἀπαιτητικὸ γιατί ἀποθηκεύει στὸ ἥπαρ καὶ στὰ ἄλλα ὄργανα του βιταμίνες, σίδηρο καὶ ἄλλα ἄλατα, ὅπως ἐπίσης καὶ διάφορες οὐσίες πού θὰ τις χρησιμοποιήσῃ μετὰ τὸν τοκετό.

Γιὰ νὰ προσδιορίσωμε τὴν ποσότητα τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν πού χρειάζεται ἡ ἐγκυος πρέπει νὰ ξέρωμε πόση εἶναι ἡ ἐνέργεια πού μετατρέπεται στὸν ὀργανισμό της ἀπὸ αὐτές. Αὐτὸ τὸ κατορθώνωμε ὅταν γνωρίζωμε τὴ βασικὴ κατανάλωση. Τὸ ποσὸ λοιπὸν τῆς βασικῆς καταναλώσεως στὸ 24ωρο κυμαίνεται μετὰξὺ 1.500-2.500 θερμίδων γιὰ τὸν ὕγιη ἐνήλικα. Στὴν ἐγκυο ὅμως τὸ ποσὸ αὐξάνεται σὲ 20% περίπου πάνω ἀπὸ τὰ φυσιολογικά ὄρια, καὶ ἐπομένως οἱ θερμιδικὲς τῆς ἀνάγκες πρέπει νὰ φτάνουν τὸ ἀνώτερο ὄριο στὶς 2.500 θερμίδες.

Ποιὰ ὅμως εἶναι ἡ σημασία τῆς καθε τροφῆς στὴν ἐγκυμοσύνη;

Γιὰ νὰ τὸ ἀντιληφθοῦμε αὐτὸ πρέπει νὰ ἐξετάσωμε χωριστὰ τὶς σπουδαιότερες τροφές.

