



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Ἐπό

Δρος Ν. Α. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

τ. Ἐπιμελητοῦ τοῦ Μαιευτηρίου  
«Μαρίκα Ἡλιάδη»

Σε προηγούμενα τεύχη ἀναφέραμε τὴ σημασία τῆς παρουσίας στὴ διατροφή τῆς ἐγκύου τῶν λευκωμάτων, λιπῶν, ὕδατανθράκων καὶ βιταμινῶν. Ἀλλὰ ἡ διατήρηση τοῦ ἀνθρώπου στὴ ζωὴ καὶ ἡ ὑγεία του εἶναι στενά συνδεδεμένες καὶ μὲ τὰ ἀνόργανα ἄλατα ἄλλωστε, γι' αὐτὸ τὰ κατατάσσουμε στὴ σπουδαία κατηγορία τῶν βιοκαταλυτῶν.

**Ποία ἡ σημασία τῶν ἀνοργάνων ἀλάτων στὴν ἐγκυμοσύνη;** Τὰ ἀνόργανα ἄλατα ὁ ὀργανισμὸς μας τὰ παίρνει μὲ τὴ διατροφή του, ἐκτὸς ἀπὸ τὸ χλωριούχο νάτριο (μαγειρικὸ ἄλατι), ποὺ τὸ προσθέτουμε στὶς τροφές. Χωρὶς ἀνόργανα ἄλατα ὁ ὀργανισμὸς μας δὲν μπορεῖ νὰ χρησιμοποιήσῃ τις θρεπτικὲς οὐσίες ποὺ παίρνει, γιὰτὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης. Στὸν ἐνήλικα τὰ ἀνόργανα ἄλατα ἀντιπροσωπεύουν τὰ 4,5% τοῦ βάρους τοῦ σώματός του, τὸ περισσότερο δὲ μέρος αὐτῶν (89%) βρίσκεται στὰ ὀστά, γιὰτὶ τὰ ἄλατα ἀποτελοῦν συστατικὰ τοῦ σκελετοῦ καὶ τῶν δοντιῶν. Ἀποτελοῦν ἐπίσης ἀδιάσπαστο μέρος τῆς ὕφης τῶν κυττάρων καὶ πολλῶν ὀρμονῶν καὶ ἐνζύμων. Ἀκόμη χρησιμεύουν γιὰ τὴ διατήρησιν τῆς ὀξεοβασικῆς ἰσορροπίας, τὴ διεγερσιμότητα τῶν νευρικῶν καὶ μυϊκῶν ἰνῶν, τὴν πῆξιν τοῦ αἵματος, τὴν ἀντίδρασιν τῶν ἰσθῶν κλπ.

Τὰ ἀνόργανα ἄλατα διακρίνονται σ' αὐτὰ ποὺ ὑπάρχουν στοὺς ἰστούς (κάλιο, φωσφόρος, θεῖο, μαγνήσιο, βρώμιο) καὶ σ' αὐτὰ ποὺ ὑπάρχουν στοὺς χυμοὺς τοῦ ὀργανισμοῦ (ἀσβέστιο, νάτριο, χλωρίο). Μεταξὺ

τῶν δύο αὐτῶν κατηγοριῶν ὑπάρχει πάντα ἰσορροπία, γιὰ νὰ διατηρεῖται σταθερὴ ἡ πυκνότητα ἀνάμεσα στὸ αἷμα καὶ στοὺς ἰστούς. Ἡ διαταραχὴ αὐτῆς τῆς ἰσορροπίας ἐκδηλώνεται μὲ παθολογικὰ συμπτώματα, ὅπως εἶναι τὰ οἰδήματα, ἡ μυϊκὴ ἀτονία, ἡ ἐλάττωσις τοῦ γλυκογόνου κλπ. Ὑπάρχει καὶ μία κατηγορία ἀλάτων τὰ ὁποῖα σχηματίζουν σπουδαῖες ὀργανικὲς ἐνώσεις, ὅπως εἶναι ὁ σίδηρος, ποὺ βρίσκεται στὴν αἰμοσφαιρίνη, καὶ τὸ ἰώδιο, ποὺ βρίσκεται στὸν θυροειδῆ ἀδένα.

Ἡ ἐγκυος ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ μεγάλη ποσότητα ἀλάτων, γιὰτὶ ὁ ὀργανισμὸς τῆς κρατᾷ μεγάλα ποσὰ, γιὰ νὰ διατηρήσῃ τὴν ἰσορροπία του (ἰδίως ἄλατα σιδήρου, φωσφόρου, ἀσβεστίου κλπ.), ἡ ὁποία διατηρεῖται, γιὰτὶ ἡ ἐγκυος εἶναι ὑποχρεωμένη νὰ χορηγῇ ἄλατα στὸ ἔμβρυο, ἀπαραίτητα γιὰ τις διαπλαστικὲς τοῦ ἀνάγκης.

Ἄς ἐξετάσουμε τὰ σπουδαιότερα ἄλατα καὶ τὴ σημασία τους στὴν ἐγκυμοσύνη.

**1. Ἀσβέστιο.** Τὰ 2% τοῦ σώματός μας ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἀσβέστιο καὶ τὰ 99% αὐτοῦ τοῦ ποσοῦ βρίσκονται στὰ ὀστά, ὅχι ὅμως σὲ σταθερὴ σύνδεση μαζί τους, γι' αὐτὸ σὲ περίπτωσιν ἀνάγκης κινητοποιεῖται (ἐγκυμοσύνη, θηλασμός). Τὸ μικρὸ ποσὸ τοῦ ἀσβεστίου ποὺ ὑπάρχει στὸ αἷμα ἔχει μεγάλη σημασία γιὰ τὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν διαφόρων ὀργάνων καὶ τις φυραματικὲς ἐπεξεργασίες. Τὸ ποσὸ αὐτὸ παραμένει σταθερὸ καὶ ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὴν ὀρμόνη τῶν παραθυροειδῶν ἀδένων.



Ἡ ἀπορρόφηση τοῦ ἀσβεστίου ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ ποσὸν αὐτοῦ ποὺ περιέχεται στὶς τροφές, ἀπὸ τὴν σχέσηην του μετὰ τὸν φωσφόρον καὶ ἀπὸ τὴν παρουσίαν τῆς βιταμίνης D, γιὰ τὴν ἴσως ἀπ' αὐτὴν νὰ ἐξαρτᾶται ἡ φυσιολογικὴ ἀλκαλικότης στὸ ἔντερον. Εἶναι δὲ γνωστὸ πὼς ὅσο μεγαλύτερη εἶναι ἡ ἀλκαλικότης τοῦ ἐντέρου, τόσο μικρότερη εἶναι ἡ ἀπορρόφηση τοῦ ἀσβεστίου.

Ἡ ἔλλειψις του προκαλεῖ διαταραχὰς ἐν τῇ ἀνάπτυξιν τοῦ σκελετοῦ (ραχίτισμός, ὀστεομαλακία), προδιάθεσιν ἐν τῇ φυματίωσιν, ἔλλειψιν πηκτικότητος αἵματος, σπασμοφιλία κλπ. Ἐπίσης δρᾷ, στὸ συμπαθητικὸ σύστημα, ἐρεθιστικῶς καὶ καταπραῦνει καθὲ ἐκδήλωσιν ποὺ ἔχει τὴν αἰτίαν τῆς ἐν τῇ ὑπερδιέγερσιν τοῦ παρασυμπαθητικοῦ.

Ἐχει ἀποδειχθεῖ πὼς τὸ ἰσοζύγιον ἀσβεστίου ἐν τῇ ἐγκυῳ εἶναι σταθερὰ ἀρνητικὸν τοὺς τρεῖς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης, γιὰ τὸ τότε τὸ ἔμβρυον καταναλίσκει μεγάλας ποσότητας ἀπ' αὐτό. Ἀποδεικνύεται, ἐπομένως, πὼς κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην ἡ γυναῖκα ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ μεγαλύτερες ποσότητες ἀσβεστίου. Οἱ ἀνάγκαι αὗται προκαλοῦν τὴν ἐλάττωσίν του στὸ αἷμα τῆς καὶ τὴν προδιαθέτουν ἐν τῇ παθολογικῇ καταστάσει.

Ἡ ἐλάττωσις τοῦ ἀσβεστίου στὸ αἷμα τῆς ἐγκύου ἐκδηλώνεται μετὰ τὸν τρίτον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης, ἴσως γιὰ τὸ μέχρι τότε οἱ ἀνάγκαι τοῦ ἐμβρύου εἶναι μικρές, καὶ γιὰ τὴν κυκλοφορεῖν ἐν τῇ διάστημα αὐτῷ, ἐν τῇ ἀφθονῇ ποσότητι στὸ αἷμα τῆς ἐγκύου, ἡ ὥχριν, ἡ ὅποια δὲν διαταράσσει τὴν πυκνότητα τοῦ ἀσβεστίου ὅπως ἡ θυλακίνη. Ἐπομένως ἡ ἐλάττωσις τοῦ ἀσβεστίου στὸ αἷμα τῆς ἐγκύου μετὰ τὸν τρίτον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης ὀφείλεται βέβαια ἐν τῇ ἀνάγκῃ τοῦ ἐμβρύου (ἀνάπτυξις σκελετοῦ), ἀλλὰ καὶ ἐν τῇ πλοῦσιᾳ παραγωγῇ ἀπὸ τὸν πλακοῦντα καὶ κυκλοφορίᾳ τῆς θυλακίνης.

Εἶναι γνωστὸ, πὼς ἐν τῇ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης, μετὰ τὴν ἐπίδρασιν διαφόρων ὁρμονῶν, ὅπως τῆς ρελαξίνης, ἐπέρχεται χαλάρωσις τῶν ἀρθρώσεων τῆς λεκάνης. Καμμία φορὰ ἡ χαλάρωσις αὕτη εἶναι ἐπώδυνη καὶ ἀποτελεῖ γιὰ τὴν ἐγκυο μεγάλη ἐνόηλη-

σις ἐν τῇ καθημερινῇ τῆς ζωῆς καὶ σοβαρῇ κλινικῇ εἰκόνα. Ἐγίνε, λοιπόν, ἡ σκέψις πὼς ἡ ἐπώδυνη αὕτη χαλάρωσις ἔχει τὴν αἰτίαν τῆς ἐν τῇ ὑπασβεστῶσιν καὶ χορηγήθηκε ἀσβέστιον καὶ βιταμίνη D μετὰ καλὰ ἀποτελέσματα.

Ἡ καταστροφὴ τῶν δοντιῶν ἐν τῇ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης πιστευαν ἄλλοτε πὼς εἶναι φυσιολογικὸν ἐπακόλουθον. Εἶναι γνωστὴ ἡ ἀντίληψις «γιὰ καθὲν παιδί ἓνα δόντι». Μελέτες ὅμως καὶ στατιστικῆς ποῦ ἔγιναν ἀπέδειξαν πὼς οἱ παθήσεις τῶν δοντιῶν κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ μετὰ ἀπὸ αὐτὴν ἐν τῇ γυναῖκι τῆς αὐτῆς ἡλικίας εἶναι οἱ ἴδιαι. Δηλαδή τὸ ἔμβρυον παίρνει τὸ ἀσβέστιον καὶ τὸ φωσφόρον ποῦ τοῦ λείπουν μόνον ἀπὸ τὰ ὀστᾶ καὶ ὄχι ἀπὸ τὰ δόντια. Σὲ νεαρὰς ὅμως ἐγκύους, μέχρι 21-22 ἐτῶν, ὅπου ἡ διάπλασις τῶν δοντιῶν δὲν συμπληρώθηκε ἀκόμα, εἶναι δυνατὸν τὸ ἀσβέστιον τῶν δοντιῶν νὰ χρησιμοποιοθεῖ ἀπὸ τὸ ἔμβρυον. Πάντως ἡ ἐπιστήμη, παρ' ὅλα αὐτὰ, δὲν κατάφερε νὰ ὑποσκελίσει τὴν παράδοσιν ἐν τῇ ζήτημα σχέσεως δοντιῶν καὶ ἐγκυμοσύνης, καὶ ἐξακολουθεῖ ἡ χορήγησις ἀσβεστίου ἐν τῇ ἐγκυῳ, μετὰ τὴν ἀντίληψιν πὼς προλαβαίνονται βλάβαι τῶν δοντιῶν. Γνωστὴ ἐπίσης εἶναι ἡ ἀντίδρασις τοῦ ἀσβεστίου ἐν τῇ δυσκοιλιότητι καὶ στὶς ὕζινες ἐρυγὰς (ξυνίλες) τῆς ἐγκυμοσύνης.

Τέλος, ἀν τὸ ποσὸν τοῦ ἀσβεστίου ποῦ προορίζεται γιὰ τὸ ἔμβρυον τὸ προσθέσουμε ἐν τῇ ποσῷ ἀπὸ τὸ ὅποῖον ἔχει ἀνάγκη ἡ μητέρα γιὰ νὰ καλύψει τὴν ἀνάγκη τῆς, θὰ μᾶς καταπλήξει τὸ πὼς τὰ ἀποθέματα ἀσβεστίου τῆς μητέρας δὲν διαταράσσονται τόσο, ὥστε νὰ ἐκδηλωθεῖ ἡ ἐλάττωσις αὕτη μετὰ σοβαρὰς συνέπειαι. Γι' αὐτὸ τὸ λόγον εἶναι σπουδαῖον παράγοντα κοινωνικῆς ὑγιεινῆς πρέπει νὰ θεωρήσουμε καὶ τὴν ἐπαρκῆ πρόσληψιν ἀσβεστίου κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην.

Πηγὰς ἀπὸ τὴν ὅποιας παίρνομε τὸ ἀσβέστιον εἶναι τὸ γάλα, τὸ ὅποῖον περιέχει καὶ κανονικῇ τῇ σχέσιν μετὰ τὸν ἀσβέστιον καὶ φωσφόρον, τὰ προϊόντα γάλακτος, ὁ κρόκος τῶν αὐγῶν, τὰ περισσότερα λαχανικά, ὅπως τὸ σπανάκι, τὰ ραδίκια, τὰ ἀντίδια κλπ., τὰ ξηρὰ φασόλια, οἱ ἐλιές, οἱ ξηροὶ καρποί, τὸ νερό, ἰδίως τὸ σκληρό, κλπ.



**2. Χλωριούχο νάτριο.** Τὸ χλώριο εἶναι ἓνα ἀξιόλογο ἄλας τοῦ ὄργανισμοῦ μας, ἀλλὰ ἐπειδὴ ἡ τύχη του εἶναι στενά συνδεδεμένη μὲ τὸ νάτριο, περιγράφεται σὰν χλωριούχο νάτριο. Τὸ χλωριούχο νάτριο (μαγειρικό ἀλάτι) τὸ παίρνει ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τὸ νερὸ τῆς θάλασσας μαζί μὲ προσμίξεις ἀλάτων ἀσβεστίου, μαγνησίου καὶ ἴχνη ἰωδίου.

Ὁ ἐνήλικας, μὲ τίς τροφές, παίρνει 10-12 γρ. χλωριούχο νάτριο τὴν ἡμέρα. Τὸ ποσὸ αὐτὸ εἶναι ἀνώτερο ἀπὸ τὸ ἀπαραίτητο γιὰ τὸν ὄργανισμό του, ποῦ ὑπολογίστηκε σὲ 3-4 γρ. τὴν ἡμέρα. Τὸ χλωριούχο νάτριο βρίσκεται στοὺς ἰστούς, καὶ μάλιστα στοὺς μῦς καὶ στὸ δέρμα, ἡ δὲ πυκνότης του ρυθμίζεται ἀπὸ τὸ κεντρικὸ νευρικὸ σύστημα καὶ ἀπὸ τοὺς ἔνδοκρινεῖς ἀδένες. Παραδέχονται μάλιστα πὼς τὸ «κέντρον ὕδατος», ποῦ ὑπάρχει στὸν ὑποθάλαμο, ρυθμίζει τὴν ἀνταλλαγὴ τοῦ χλωριούχου νατρίου, γιὰ αὐτὸ καὶ τὸ νερὸ ἔχουν στενὴ σχέση μετὰξὺ τους. Ἡ διατήρηση τοῦ χλωριούχου νατρίου καὶ τοῦ νεροῦ σὲ φυσιολογικὰ ὄρια μέσα στὸ αἷμα ἔχει σημασία, καὶ κατορθώνεται μὲ τὴν ἀνταλλαγὴ τοῦ νεροῦ καὶ τοῦ χλωριούχου νατρίου μετὰξὺ αἵματος καὶ ἰστῶν καὶ μὲ τὴν ἀπέκκριση ἀπὸ τοὺς νεφροὺς. Ὅταν ὅμως οἱ νεφροὶ παρουσιάζουν παθολογικὲς ἀλλοιώσεις, τότε χάνουν τὴν ἱκανότητα ἀποβολῆς τοῦ χλωριούχου νατρίου καὶ ἐμφανίζονται οἰδήματα, γιὰ αὐτὸ μὲ αὐτὸ κατακρατεῖται καὶ νερό. Βέβαια ἡ ἐξήγηση αὐτῆ τῶν οἰδημάτων δὲν εἶναι ἐπαρκής, γιὰ φαίνεται πὼς στὴ γέννησή τους ὑπεύθυνος εἶναι καὶ οἱ λευκωματοειδεῖς οὐσίες τῶν ἰστῶν, οἱ ὁποῖες σὲ ὀρισμένες παθολογικὲς καταστάσεις ἀπορροφοῦν μεγάλη ποσότητα νεροῦ καὶ χλωριούχου νατρίου.

Ἀπὸ τίς ἐνέργειες τοῦ χλωριούχου νατρίου ἀναφέρομε τὸ εὐγευστο τῶν τροφῶν ποῦ προκαλεῖ ἢ παρουσία του σ' αὐτές, τὴν ἀνταντακλαστικὴ αὐξήση τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ, τὴ ρύθμιση τῆς ἀπορροφῆσεως τοῦ σακχάρου καὶ τὴ ρύθμιση τῆς ὡσμωτικῆς πιέσεως, τὴ διουρητικὴ του ἐνέργεια κλπ.

Ὁ ὄργανισμὸς μας ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ διατηρεῖ τὴν πυκνότητα χλωρίου καὶ νατρί-

ου σὲ φυσιολογικὰ ὄρια, γι' αὐτὸ, σὲ ὑγιεῖς ὄργανισμούς, ἡ πρόσληψή τους δὲν προκαλεῖ καμμιά διαταραχὴ. Τὸ ἴδιο ἰσχύει καὶ γιὰ τὴν ὑγιᾶ ἔγκυο, στὴν ὁποία καμμιά νοσηρὴ ἐκδήλωση ποῦ νὰ ἔχει τὴν αἰτία τῆς στὴν πρόσληψη χλωριούχου νατρίου δὲν παρουσιάστηκε. Οἱ ἀνάγκες τῆς ἐγκύου σὲ χλωριούχο νάτριο καλύπτονται μὲ τὴ συνηθισμένη διατροφή της. Σὲ περίπτωσι ὅμως ἐμέστε τῆς ἐγκυμοσύνης πρέπει νὰ θυμώμαστε πὼς προκαλεῖται ἀπώλεια χλωριούχου νατρίου.

Μερικοὶ συγγραφεῖς συνιστοῦν τὴν ἀνάλατη διαίτα στὸ τέλος τῆς ἐγκυμοσύνης μὲ ἐξαιρετικὰ ἀποτελέσματα, γιὰ καὶ ἡ διάρκεια τοῦ τοκετοῦ γίνεται συντομώτερη (κανονικὲς ὠδίνες, γρήγορη διαστολή) καὶ οἱ ἰστοὶ προφυλάσσονται ἀπὸ ὑπερβολικὴ κατακράτηση νεροῦ, ἀλλὰ καὶ ἐννοικὴ ἐπίδραση ἔχει στὸ φυτικὸ νευρικὸ σύστημα.

Ἄς μὴν ξεχνᾶμε ὅμως πὼς ὅταν ἡ ἔγκυος δὲν παίρνει τὴν ἀπαραίτητη ποσότητα χλωριούχου νατρίου παρουσιάζει ὑποχλωραμία, δηλαδὴ κατάστασι ποῦ ἐκδηλώνεται μὲ κεφαλαλγίες, ἐμέτους, αὐξήσι οὔριας, κλπ. Τέτοια συμπτώματα παρατηρήθηκαν σὲ ἐγκύους ποῦ ὑποβλήθηκαν σὲ ἀνάλατη διαίτα, γιὰ ὑπέφεραν ἀπὸ νευρικὲς παθήσεις.

Ὅσα ἀναφέραμε γιὰ τὸ ρόλο τοῦ χλωριούχου νατρίου στὴν ἐγκυμοσύνη ἰσχύουν γιὰ τὴν ὑγιᾶ ἔγκυο. Σ' αὐτὴν ὅμως ποῦ πάσχει ἀπὸ παθήσεις τῶν νεφρῶν, τῆς κυκλοφορίας καὶ γενικὰ ἀπὸ παθήσεις ποῦ ἐπιβάλλουν ἀνάλατη διαίτα, θὰ πρέπει νὰ περιορίσουμε τὴν πρόσληψη χλωριούχου νατρίου ἢ νὰ τὴν ἀποκλείσουμε ἐντελῶς, ἀνάλογα μὲ τὴν κατάστασή της.

**3. Σιδήρος.** Τὸ περισσότερο μέρος τοῦ σιδήρου τοῦ σώματός μας βρίσκεται στὴν αἰμοσφαιρίνη τοῦ αἵματός μας, γιὰ τὴν χωρὶς αὐτὸν δὲν μπορεῖ νὰ γίνει ἡ σύνθεσή της. Μάλιστα στὴ σύνθεσι αὐτῆ θεωροῦν ἀπαραίτητη καὶ τὴν παρουσία τοῦ χαλκοῦ. Ἡ ἀπορρόφηση τοῦ σιδήρου γίνεται ἀπὸ τὸ δωδεκαδάκτυλο καὶ ἀπὸ τὸ ἀνώτερο τμήμα τοῦ λεπτοῦ ἐντέρου, ὁ βλεννογόνοσ τοῦ ὁποίου ρυθμίζει τὴν ποσότητα ἀπορροφῆ-



σεως ἀνάλογα μετὰ τὶς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμού. Ἡ παρουσία τοῦ φωσφόρου μειώνει τὴν ἀπορρόφηση τοῦ σιδήρου, ἴσως γιατί σηματοῖζει ἀδιάλυτα φωσφορικά ἄλατα σιδήρου.

Οἱ ἀνάγκες τῆς ἐγκύου σὲ σίδηρο αὐξάνονται, γιατί τὸ ἔμβρυο ἀποθηκεύει αὐτὸν στὸ ἥπαρ καὶ στὸν σωλῆνα. Τοὺς πρώτους μῆνες τῆς ζωῆς του τὸ νεογέννητο παίρνει μετὰ τὴν διατροφή του ἐλάχιστα ποσὰ σιδήρου, γι' αὐτὸ ἀναγκάζεται νὰ καταναλώσει τὰ ἀποθέματα ποὺ ἔκανε στὴν ἐνδομητρικὴ του ζωῆ. Ἄν αὐτὰ δὲν ἐπαρκέσουν, παθαίνει σιδηροπενικὴ ἀναιμία.

Ἡ ἔλλειψη σιδήρου προέρχεται καὶ ἀπὸ ἐλαττωμένη πρόσληψή του μετὰ τὶς τροφές, ἀπὸ διαταραχὰς τῆς ἀπορροφήσεώς του καὶ ἀπὸ αὐξημένη ἀποβολή του. Προκαλεῖ δὲ ἰδιοπαθῆ ὑπόχρωμο ἀναιμία πού παρατηρεῖται στὰ 98% στὶς γυναῖκες, καὶ ἰδίως σ' αὐτὲς ποὺ ἔχουν ἄφθονη περίοδο ἢ εἶχαν ἐπανεπιλημμένες ἐγκυμοσύνες. Ὑπολογίστηκε πὼς σὲ κάθε περίοδο ἢ ἀπώλεια σιδήρου τὴν ἡμέρα φθάνει τὰ 17 χιλ. τοῦ γρ. Στὴν ἐγκυμοσύνη οἱ ἀνάγκες μόνο γιὰ τὸ τελευταῖο τρίμηνο φθάνουν σὲ 500 χιλ. τοῦ γρ., σὲ ποσότητα δηλαδὴ πολὺ μεγαλύτερη ἀπ' αὐτὴ ποὺ θὰ ἔχανε ἡ γυναῖκα στὸ διάστημα τῶν 9 μηνῶν μετὰ τὴν ἐμμηνόρρυσή. Ἄν ὑπολογίσουμε ἄλλα 200 χιλ. ποὺ χάνονται κατὰ τὸν τοκετὸ μετὰ τὴν αἱμορραγία καὶ ἄλλα 250 χιλ. ποὺ ἀποβάλλονται μετὰ τὸ οὔρα καὶ τὰ κόπρανα, βρίσκουμε τὶς τεράστιες ἀνάγκες τῆς ἐγκύου σὲ σίδηρο. Ἐπομένως ἡ ἐλάττωση τοῦ ἀριθμοῦ τῶν αἱμοσφαιρίων καὶ ἡ πτώση τῆς αἱμοσφαιρίνης δὲν ὀφείλονται πάντοτε στὴν ὑδραιμία, πού παρατηρεῖται στὴν ἐγκυμοσύνη, ἀλλὰ στὴν πραγματικὴ ἐλάττωση τοῦ σιδήρου. Αὐτὴ δὲ ἐκδηλώνεται μετὰ ἀδυναμία, ἰλιγγίους, δύσπνοια καὶ καμμιὰ φορὰ μετὰ πρόωρο τοκετὸ. Ἐπίσης ἐπίτοικες μετὰ ὑπόχρωμο ἀναιμία παρουσιάζουν μεγαλύτερη διάρκεια τοῦ τοκετοῦ καὶ συχνὰ πρωτοπαθῆ ἀδράνεια τῆς μήτρας.

Ἡ χορήγηση λοιπὸν σιδήρου στὴν ἐγκυμοσύνη ἐπιβάλλεται ἀπὸ τοὺς πρώτους κίβλας μῆνες τῆς ἐγκυμοσύνης. Ἄν ὅμως χορηγηθεῖ μόνον στοὺς τρεῖς τελευταίους,

φρόνιμο θὰ εἶναι νὰ συνεχισθεῖ τουλάχιστο γιὰ 6-8 ἐβδομάδες μετὰ τὸν τοκετὸ.

Τέλος, τροφές ποὺ περιέχουν σίδηρο εἶναι ἡ ζυθοζύμη, τὰ φασόλια, οἱ φακές, τὸ συκῶτι, τὰ μπιζέλια, τὰ βερύκοκα, οἱ ξηροὶ καρποί, τὰ αὐγά, τὸ σπανάκι κλπ. Μικρὲς ἀκόμα ποσότητες ὑπάρχουν στὸ γάλα τῆς ἀγελάδας καὶ μεγαλύτερες στὸ μητρικόν. Παρ' ὅλα αὐτὰ, δὲν καλύπτουν τὶς ἀνάγκες τοῦ παιδιοῦ κατὰ τὸν θηλασμό.

**4. Φωσφόρος.** Ὅλη σχεδὸν ἡ ποσότητα τοῦ φωσφόρου τοῦ ὀργανισμού μας βρίσκεται στὸν σκελετὸ καὶ πολὺ μικρὴ στὸ αἷμα. Μαζὺ μετὰ τὸ κάλιο, ἀποτελοῦν τὰ κυριώτερα ἐνδοκυτταρικά στοιχεῖα. Ὁ φωσφόρος παίρνεται μετὰ τὶς τροφές καὶ ἀπορροφᾶται ἀπὸ τὸ ἀνώτερο τμήμα τοῦ γαστρεντερικοῦ σωλῆνος. Μεγάλη σημασία γιὰ τὴν ἀπορρόφησή του ἔχει ἡ σχέση ἀσβεστίου-φωσφόρου, ἢ βιταμίνη D καὶ τὸ ὄξινο Ph. Ὁ φωσφόρος ὑποβοηθεῖ τὴν ἀπορρόφηση καὶ τὴν καύση τῶν ὑδατανθράκων καὶ ἀποβάλλεται ἀπὸ τὸ ἔντερο καὶ τοὺς νεφρούς. Μεγάλη ὑποφωσφοραμία ὀδηγεῖ σὲ ραχίτιδα. Στὴν ἐγκυμοσύνη οἱ ἀνάγκες τοῦ φωσφόρου αὐξάνονται γιὰ νὰ καλύψουν τὶς διαπλαστικὲς ἀνάγκες τοῦ σκελετοῦ τοῦ ἐμβρύου. Φωσφόρος περιέχεται στὸ γάλα, στὸν κρόκο τοῦ αὐγοῦ, στὸν ἐγκέφαλο, στὸ κρέας, στὰ φασόλια, στὰ δημητριακά, κλπ.

**5. Κάλιο.** Τὸ σπουδαῖο αὐτὸ ἐνδοκυτταρικό στοιχεῖο βρίσκεται στὸν ἄνθρωπο ἐνωμένο μετὰ λευκώματα καὶ χρησιμεύει γιὰ τὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν ὀργάνων, τὴ διατήρηση τῆς ὀξεοβασικῆς ἰσορροπίας καὶ τὴ ρύθμιση τῆς μυϊκῆς ἐρεθισιμότητος. Τὰ ἰόντα του δροῦν ὅπως καὶ ὁ ἐρεθισμὸς τοῦ παρασυμπαθητικοῦ συστήματος καὶ ὁ μεταβολισμὸς του ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὴ δεσοξυκορτικοστερόνη, ἢ ἐλάττωση τῆς ὁποίας προκαλεῖ κατακράτηση καλίου καὶ αὐξήσῃ του στὸ αἷμα. Τὸ κάλιο ἀπεκρίνεται μετὰ τὸ οὔρα, γι' αὐτὸ ἔχει καὶ διουρητικὴ ἐνέργεια.

Μετὰ τὸν τρίτο μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης βρέθηκε πὼς αὐξάνεται βαθμιαίως ἡ ποσότητα τοῦ καλίου, ἐνῶ τοῦ ἀσβεστίου πέ-



φτει, καὶ μόνο τὴν ὥρα τοῦ τοκετοῦ κατέρχεται σὲ φυσιολογικά ὄρια. Οἱ διακυμάνσεις αὐτὲς ἔχουν σχέση με τὸν τόνο τῆς μήτρας κατὰ τὸν τοκετό.

Τὸ κάλιο περιέχεται στὸ κρέας, στὸ γάλα, στὸ ρύζι κλπ.

Ἄλλα ἀνόργανα ἄλατα τὰ ὁποῖα, ἂν καὶ δὲν ἔχουν ἰδιαιτέρες σχέσεις με τὴν ἐγκυμοσύνη, ὅπως αὐτὰ ποὺ ἀναφέραμε, εἶναι ὅμως ἀπαραίτητα γιὰ τὴ διατήρηση φυσιολογικῆς τῆς λειτουργίας τοῦ μητρικοῦ ὀργανισμοῦ, εἶναι:

Τὸ **μαγνήσιο**, τὸ ὁποῖο ἀπορροφᾶται ὅπως καὶ τὸ ἀσβέστιο, βρίσκεται στὰ ὀστά, στὸ ἥπαρ, στὴν καρδιά, στὸν ἐγκέφαλο, στὴ μήτρα, στὸν πλακοῦντα κλπ., καὶ εἶναι ἀπαραίτητο στοιχεῖο γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τοῦ σώματος. Ἡ ἔλλειψή του προκαλεῖ αὔξη τῆς ἐρεθιστικότητος καὶ τετανία. Κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη καὶ τὸν τοκετό παρατηρήθησαν, πειραματικῶς, διακυμάνσεις τοῦ μαγνησίου. Ἴσως γιὰ τὸ ἴδιον διαφορετικῶς. Πάντως παρατηρεῖται ἐλάττωση τοῦ μαγνησίου στὸ αἷμα τῆς ἐγκύου ἀπὸ τὴν ἀρχὴ ἕως τὸ τέλος τῆς ἐγκυμοσύνης. Ἡ ἐλάττωση αὐτὴ εἶναι μεγαλύτερη τοὺς πρώτους μῆνες. Μαγνήσιο ὑπάρχει στὸ κρέας, στὰ φασόλια, στὰ ἀμύγδαλα κλπ.

Τὸ **ἰώδιο**, ποὺ βρίσκεται στὰ πράσινα χόρτα, στὸ σκόρδο, στὶς πατάτες, στὰ δημητριακὰ καὶ στὸ νερό. Ἡ πυκνότης του αὐξάνεται στὴν ἐγκυμοσύνη, γιὰ τὸ ὄργανισμὸς τὸ χρησιμοποιεῖ στὴ διάπλαση τοῦ ἐμβρύου.

Τὸ **θεῖο**, ποὺ συνδέεται στενὰ με τὰ λευκώματα τοῦ ὀργανισμοῦ.

Τὸ **φθόριο**, ποὺ βρίσκεται στὰ ὀστά καὶ στὰ δόντια καὶ ἡ σημασία του εἶναι μεγάλη γιὰ τὴν πρόληψη τῆς τερηδόνης τῶν δοντιῶν, καὶ τέλος

τὸ **βρόμιο**, ποὺ εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ τὴν κανονικὴ λειτουργία τοῦ ἐγκεφάλου καὶ αὐξάνεται στὴν ἐγκυμοσύνη γιὰ νὰ καλύψει τὶς διαπλαστικὰς ἀνάγκες τοῦ ἐμβρύου.

Τελειώνοντας τὴν ἐπίδραση τῆς διατροφῆς στὴν ἐγκυμοσύνη, ἀναφέρω πὼς πολλὰ ἔχουν γραφεῖ γι' αὐτὴν, ἀλλὰ λίγα ἐφαρμόζονται ἀπὸ τὸ μαιευτῆρα καὶ τὴ μαῖα στὴν ἐξάσκηση τοῦ ἐπαγγέλματος. Περιορίζομαστε μόνο στὴ διάγνωση τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ στὶς σοβαρὰς ἐνοχλήσεις τῆς. Ὅμως μποροῦμε καὶ πρέπει νὰ κατευθύνουμε τὴ διατροφή τῆς ἐγκύου. Ἀνάλογα δὲ με τὴν κοινωνικὴ τῆς θέση, τὴν οικονομικὴ τῆς κατάστασι, τὴν ἐργασία τῆς, τὸν τόπο διαμονῆς τῆς κλπ., νὰ δίδουμε τὶς σχετικὰς ὁδηγίαι καὶ τ' ἀπαραίτητα σκευάσματα, ἰδίως βιταμινικά. Βέβαια ἓνα πλοῦσιο καὶ μεγάλῃς ποικιλίας διαιτολόγιο ἴσως νὰ καλύπτει τὶς ἀνάγκες τῆς ἐγκύου σὲ ὅλες τὶς παραπάνω οὐσίες ποὺ ἀναφέραμε. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ ξεχνᾶμε πὼς ὅσο μεικτὴ καὶ ὅσο πλοῦσια καὶ ἂν εἶναι ἡ διατροφή τῆς ἐγκύου, ποτὲ δὲν μπορεῖ νὰ τῆς ἐξασφαλίσαι ὅ,τι χρειάζεται, ἰδίως ἀπὸ ἀπόψεως βιταμινῶν. Καὶ αὐτὸ γιὰ τὴν οὐσίες ποὺ θεωρητικὰ περιέχονται στὶς διάφορες τροφές, εἶναι δυνατόν νὰ λείπουν ἀπ' αὐτὰς, ὕστερα ἀπὸ ἀκατάλληλη καλλιέργεια, ἀπὸ ἐλλειψὴ ἀπαραίτητων προφυλάξεων, ἀπὸ κακὴ μεταφορά, ἀπὸ ἀκατάλληλη ἀποθήκευσι, ἀπὸ τὸν τρόπο μαγειρεύματος, ἀπὸ τὸ νερὸ μέσα στὸ ὁποῖο μαγειρεύονται καὶ ἀπὸ ἄλλες πολλὰς αἰτίαι.

Εἶναι γεγονὸς πὼς πολλὰς μελέτες ποὺ στηρίζονται σὲ ἀξιόλογο ἀριθμὸ ὑλικοῦ, ἀπέδειξαν τὸ βαθμὸ τῆς πρακτικῆς ἀξίας τῆς διατροφῆς στὴν ἐγκυμοσύνη καὶ τὸ πρόβλημα αὐτὸ ἔχει τόση σπουδαιότητα ὥστε κάθε ἄλλη ἐρευνα καὶ μελέτη του νὰ εἶναι πάντα ἐπιθυμητὴ καὶ εὐπρόσδεκτη.

