27 Δεκεμβρίου 2015

Οι γιορτές κρύβουν παγίδες για τις εγκύους...

/ Πεμπτουσία

Image not found or type unknown

Την προσοχή των εγκύων τις μέρες των γιορτών εφιστούν οι γυναικολόγοι. Κι αυτό γιατί η προτεραιότητα τους θα πρέπει να είναι η ξεκούραση και η υγεία του παιδιού που κυοφορούν κι όχι τα... ψώνια και το εορταστικό τραπέζι!

«Είστε έγκυος; Χαμηλώσετε ταχύτητα ενώ όλοι αρχίζουν να επισπεύδουν τις ετοιμασίες για τα τραπέζια, τις συναθροίσεις και τα δώρα. Αυτό είναι το «μυστικό» για να περάσετε ευχάριστα και κυρίως ξεκούραστα τις γιορτές» τονίζει ο μαιευτήρας – ενδοσκοπικός χειρουργός – γυναικολόγος, Δρ. Στέφανος Χανδακάς, καθώς η περίοδος των εορτών κρύβει αρκετές παγίδες για τις εγκύους στον τομέα των δραστηριοτήτων αλλά και του φαγητού, οπότε χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Τι πρέπει να κάνει λοιπόν μια έγκυος καθώς πλησιάζουν οι γιορτές; Να ακολουθήσει πιστά τις οδηγίες των γυναικολόγων , οι οποίοι προτείνουν:

Όχι στρες.Φέρτε τις γιορτές στα μέτρα σας!

Οι προετοιμασίες είναι μια αρκετά αγχωτική διαδικασία και μπορούν να τις περιορίσουν. Η βοήθεια του συζύγου η των οικείων με μια λίστα με τα απολύτως απαραίτητα, μειώνουν τις άσκοπες μετακινήσεις στα μαγαζιά

Μην το παρακάνετε, να σκέφτεστε για... δυο. Ξεκουραστείτε (Τοποθετήστε τα πόδια σας ψηλά, Προσέξτε την πλάτη σας) όσο μπορείτε, γιατί την περίοδο της εγκυμοσύνης το σώμα σας καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια να στηρίξει εσάς και το μωρό σας με αποτέλεσμα να κουράζεστε πιο εύκολα.

Κοιμηθείτε. Οι αργίες και τα σαββατοκύριακα είναι μια ευκαιρία για ύπνο νωρίς το βράδυ ή και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επωφεληθείτε λοιπόν από τον ελεύθερο χρόνο χωρίς να νιώθετε υποχρέωση ότι πρέπει να ξενυχτάτε μέχρι το πρωί στα πάρτι και τις συναθροίσεις

Μπροστά στον μπουφέ η το γιορτινό τραπέζι. Την περίοδο των Χριστουγέννων τρώνε για δύο ακόμα κι όσοι δεν περιμένουν παιδί –πόσο μάλλον εσείς που έχετε και αυξημένες ανάγκες. Απολαύστε τις γιορτινές γεύσεις –είναι άλλωστε από τις λίγες απολαύσεις που σας έχουν μείνει–, αλλά προσέξτε τους κρυμμένους διατροφικούς και θερμιδικούς κινδύνους που παραμονεύουν στον στολισμένο μπουφέ

- Η γαλοπούλα είναι ιδανική τροφή, γιατί είναι ταυτόχρονα θρεπτική και έχει λίγα λιπαρά. Πριν σερβίρετε ένα μεγάλο κομμάτι στο πιάτο σας, βεβαιωθείτε ότι είναι καλά ψημένη για να αποκλείσετε 100% οποιοδήποτε ενδεχόμενο να προσβληθείτε από σαλμονέλα ή τοξοπλάσμωση. Συνοδέψτε τη με άφθονα λαχανικά, πλούσια σε φυτικές ίνες, που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τη δυσκοιλιότητα στην οποία δεν αποκλείεται να σας οδηγήσει η υπερκατανάλωση λιπαρών τροφών αυτές τις μέρες
- Αποφύγετε τα μη παστεριωμένα και τα μπλε τυριά, όσα φαγητά και γλυκά περιέχουν ωμό αυγό, τα ωμά κρέατα και ψάρια (π.χ. καρπάτσο, ταρτάρ ή σούσι) και τα πατέ
- Μην ξεχνάτε να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα (αντί για ένα ή δύο μεγάλα), πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, φρούτα και λαχανικά. Άλλωστε οι πρωινές ναυτίες και οι στομαχικές ενοχλήσεις δεν γνωρίζουν από γιορτές και θα συνεχίσουν να σας απασχολούν όπως οποιαδήποτε άλλη μέρα του χρόνου
- Φάτε ελαφρά το βράδυ για να αποφύγετε το αίσθημα καούρας, το οποίο είναι συχνό στην εγκυμοσύνη καθώς το μωρό και η μήτρα σας μεγαλώνουν, αναγκάζοντας έτσι το οξύ να επιστρέφει πίσω στον διατροφικό σωλήνα.

Αλκοόλ με μέτρο: η συστηματική ή υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βλάψει την ανάπτυξη του μωρού σας, με αποτέλεσμα το χαμηλό βάρος του νεογέννητου και προβλήματα συμπεριφοράς καθώς ό,τι πίνετε θα περάσει στο μωρό σας μέσω της κυκλοφορίας του αίματος και τον πλακούντα.

Να είστε καλή με τον εαυτό σας. Απολαύστε ένα χαλαρωτικό μασάζ ή ένα σετ με αιθέρια έλαια ή κρέμες που σας προτείνει ο γυναικολόγος σας.

«Μιλήστε» στο σώμα σας: Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι στις 20 εβδομάδες το μωρό σας μπορεί να ακούσει και να αντιδράσει στους εξωτερικούς θορύβους ενώ στις 24 εβδομάδες, βάζοντας μουσική ή μιλώντας στο μωρό σας βοηθάτε στην ταχύτερη ανάπτυξη του μυαλού του.

Αποφύγετε τα πάρτι με πολύ κόσμο: Για να μην κολλήσετε κάποια ίωση– και τους χώρους με καπνό τσιγάρου.