

1ο τρίμηνο εγκυμοσύνης

syllas.gr, Κηφισίας 34, 11526 Αμπελόκηποι, syllas@syllas.gr, τηλ.: 210 7786149, 6974792761, 6974441228

Εβδομάδα	Το έμβρυο	Η μέλλουσα μητέρα	Συμβουλές εβδομάδας	Εξετάσεις
1η & 2η	Το έμβρυο φαίνεται σαν μια μικρή κούκλα. Είναι δύσκολο να είναι γυναική η ακριβής ημέρα της σύλληψης, και για λόγους υσαστο υπολογισμού η γυναικα θεωρείται έγκυος πριν καν συλλάβει.	Κατά την έναρξη της περιόδου κάθε γυναίκα, περίπου 20 ώρια καταλαμβάνουν τους γεμάτους με υγρά σάκος, τα ιωθολάκια. Σε έναν κύκλο περιόδου 28 ημερών, περίπου στις 14 ημέρες μετά την έναρξη της περιόδου πραγματοποιείται η ωορρηξία. Ένα από αυτά τα θλιλακια απελευθερώνει ένα ωάριο το οποίο ταξιδεύει κάτω στη σάλπιγγα όπου περιμένει να γονιμοποιηθεί. Είναι ακριβώς αυτές οι ημέρες – 14 ημέρες μετά την έναρξη της περιόδου και μία ημέρα μετά – κατά τις οποίες η γυναίκα είναι γόνιμη (δεν ισχύει σε ακατάστατο κύκλο περιόδου). Αν η γυναίκα θέλει να μείνει έγκυος, αυτή είναι η καλύτερη στιγμή να δοκιμάσει. Όταν αυτό επιτευχθεί, μόλις δηλαδή γονιμοποιηθεί το ωάριο, τότε αυτό κινείται εντός της μήτρας. Μην απογοητευτείτε αν δεν μείνετε έγκυος την πρώτη φορά. Κάθε μήνα, οι γυναίκες έχουν 25% πιθανότητες να μείνουν έγκυος, οπότε ίσως χρειαστεί να προσπαθήσετε περισσότερο από μία φορά.	Λήψη 0,4 χιλιοστόγραμμων ή 400 μικρογραμμαρίων φυλλικού οξέος ημερησίως. Η λήψη του λίγους μήνες πριν από τη σύλληψη έχει αποδειχθεί ότι μειώνει δραματικά τις ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα, όπως τη διαχυδή ράχη (χαρακτηρίζεται από ατελές κλείσιμο ορισμένων οστών της σπονδυλικής στήλης, των σπονδύλων, αφήνοντας ένα τμήμα του νωτιαίου μυελού εκτεθειμένο).	
3η	Εάν το ωάριο και το σπερματοζωάριο συνδέθηκαν επιτυχώς, τότε το έμβρυο υπάρχει κι έχει το μέγεθος του κεφαλιού μιας καρφίτσας. Δεν μοιάζει με έμβρυο ή με μωρό. Είναι απλά μια ομάδα περίπου 100 κυττάρων που πολλαπλασιάζονται και αναπτύσσονται με ταχείς ρυθμούς. Το εξωτερικό στρώμα των κυττάρων θα γίνει ο πλακούντας και το εσωτερικό στρώμα θα γίνει το έμβρυο.	Δεν παρατηρούνται αλλαγές στο σώμα (δεν υπάρχει καν καθυστέρηση στην περίοδο ακόμη).	Πραγματοποίηση τεστ εγκυμοσύνης (είναι περίπου τόσο αξιόπιστο όσο η εξέταση αίματος ή ούρων - για την ακρίβεια του αποτελέσματος, διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά).	
4η	Το γονιμοποιημένο ωάριο προσκολλάται στην επένδυση της μήτρας (εμφύτευση).	Το γεγονός της καθυστέρησης της περιόδου θα μπορούσε να είναι ένα από τα πρώτα σημάδια εγκυμοσύνης. Ίσως παρατηρηθούν λίγες κηλίδες αίματος, καθώς το έμβρυο θα εμφυτεύεται στη μήτρα της γυναίκα. Ο αμνιακός σάκος, ο οποίος θα γεμίσει με υγρά, και ο πλακούντας, ο οποίος θα μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στο μωρό σας, αρχίζουν να σχηματίζονται στη μήτρα.	Υιοθέτηση υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής η οποία περιλαμβάνει 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα (αντίστοιχα στα διάφορα εδάσματα, η έγκυος χρειάζεται μόνο 300 θερμίδες παραπάνω ανά ημέρα).	
5η	Το έμβρυο εξακολουθεί να είναι μικροσκοπικό, αλλά η καρδιά, ο εγκέφαλος, ο νωτιαίος μυελός, οι μυς και τα οστά του, αρχίζουν να αναπτύσσονται. Επίσης σχηματίζονται: ο πλακούντας, από τον οποίο τρέφεται το έμβρυο, ο αμνιακός σάκος, που θα προσφέρει ένα ζεστό κι ασφαλές περιβάλλον στο οποίο το έμβρυο θα περάσει τους επόμενους μήνες μέχρι τη γέννηση, ο ομφάλιος λώρος που συνδέει τον πλακούντα με το έμβρυο.	Πρώιμα σημάδια εγκυμοσύνης: ναυτίες (ή πρωινή αδιαθεσία, αν και μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας), μούδιασμα ή πόνος στο στήθος, οι θηλές του στήθους σκουραίνουν, συγχωρία, αίσθημα κόπωσης (περισσότερο απ' ότι συνήθως).		Υπερηχογράφημα: Το πρώτο υπερηχογράφημα εγκυμοσύνης θα γίνει κατά την 6η-7η εβδομάδα. Εκεί θα φανεί το σημείο εμφύτευσης (εντός ή εκτός μήτρας) και πιθανόν να ακουστεί για πρώτη φορά η καρδιά του εμβρύου να χτυπάει.
6η	Το έμβρυο έχει σχήμα γυρίνου και το μέγεθος ενός μέτριο φασιολού. Τα μάτια του και τα άκρα του αρχίζουν τώρα να σχηματίζονται. Κατά τη διάρκεια ενός υπερηχογράφηματος, η/ο γιατρός μπορεί να ακούσει τους κτύπους της καρδιάς του. Η περίοδος μεταξύ της 17ης και της 56ης ημέρας είναι καθοριστική για την περαιτέρω ανάπτυξη του εμβρύου καθώς αυτό είναι πιο επιρρεπές σε κάτι που θα μπορούσε να επηρεάσει τη φυσιολογική του ανάπτυξη.	Επαύξηση του βάρους ή στην περίπτωση πρωινής ναυτίας απώλεια βάρους (θεωρείται φυσιολογική). Πρώτες αλλαγές στο σώμα: τα ρούχια να είναι λίγο πιο σφιχτά γύρω από τη μέση, πιο "γεμάτα" πόδια και στήθος.	Υιοθέτηση καλών καθημερινών προγεννητικών συνθηκών με υγιεινή διατροφή και λήψη βιταμινών. Διακοπή του καπνίσματος και της καταναλώσης αλκοόλ.	Εξετάσεις αίματος, ούρων και τεστ Παπ: Στο πρώτο τρίμηνο πρέπει να γίνει πλήρης έλεγχος. Με τις εξετάσεις αυτές ελέγχονται πιθανές ασθένειες όπως, ερυθρά, μεσοειακή αναμία, AIDS, ηπατίτιδες, τοξοπλάσμωση, μεγαλοκυτταροϊός και οτιδήποτε άλλο μπορεί να απειλήσει την ομαλή πορεία της εγκυμοσύνης.
7η	Καθώς το έμβρυο μεγαλώνει, αρχίζουν να φαίνονται τα σημεία όπου θα αναπτυχθούν τα δάκτυλα στα χέρια και τα πόδια. Πολλά σημεία του σώματος όπως η καρδιά, οι πνεύμονες, τα έντερα, ο εγκέφαλος, ο νωτιαίος μυελός, τα ρουθούνια, το στόμα και τα μάτια, συνεχίζουν να αναπτύσσονται.	Πιθανά η εγκυμοσύνη δεν είναι ακόμη εμφανής αλλά η έγκυος καταλαβαίνει τις αλλαγές στο σώμα. Πιθανή πρωινή αδιαθεσία και τουξέμο ή ευαισθησία στο στήθος.	Υγιεινά πολλά και μικρά γεύματα μέσα στην ημέρα (ώστε το άδειο στομάχι να μην προκαλεί ζαλάδες). Για την αποφυγή της πτώσης του σακχάρου στο αίμα, πρόσθεση κίσιων πρωτεϊνών στα γεύματα, όπως τυρί με κροκάνια.	Δυσκολιότητα: Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι οισπάσεις των μιών που συνήθως μεταφέρουν την τροφή μέσω των εντέρων, επιβραδύνονται λόγω των υψηλότερων επιπέδων της ορμόνης προγεστερόνης. Αν προστεθεί σε αυτό το γεγονός η λήψη σιδήρου ως απαραίτητο συμπλήρωμα διατροφής κατά την εγκυμοσύνη, τότε το αποτέλεσμα είναι η δυσκολιότητα, τα αέρια και ο τυμπανισμός που μπορεί να κρατήσουν σε ολόκληρη την εγκυμοσύνη. Σημαντικές συμβουλές: αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών και επιπλέον υγρών, αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (περπάτημα, ελαφρά άσκηση), συζήτηση με τη/τον γιατρό στην περίπτωση έντονης ενόχλησης και ανησυχίας ώστε πιθανά να χορηγηθεί κάποιο ήπιο υπακτικό.
8η	Οι πιτυχές των βλεφάρων και των αυτιών σχηματίζονται. Τα δακτυλάκια των χεριών και των ποδιών είναι τώρα λίγο μεγαλύτερα.	Ο όγκος του αίματος αυξάνεται καθώς η καρδιά της εγκύου αντλεί 50% περισσότερο αίμα ανά λεπτό για το έμβρυο. Συνηθισμένα συμπτώματα: κατάρθεια, αναούλα από ορισμένες μυρωδιές.	Χρήση άνετου στήθους με καλή υποστήριξη ώστε να προληφθεί σταδιακή χαλάρωση του στήθους, μαζί με ειδικές ασκήσεις για αυτό.	
9η	Το έμβρυο είναι περίπου στο μέγεθος ενός φιστικιού. Το κεφάλι είναι πιο θρβιο και ο λαιμός πιο ανεπτυγμένος. Στο υπερηχογράφημα φαίνονται οι κινήσεις του εμβρύου, ακόμα κι αν η έγκυος δεν τις νιώθει.	Καθώς η μήτρα μεγαλώνει, η μέση της εγκύου παχαίνει. Μη ορατή εγκυμοσύνη στους άλλους, το βάρος της εγκύου δεν παρουσιάζει ιδιαίτερη μεταβολή ιδιαίτερα υπάρχουν τα συμπτώματα απέχθειας για το φαγητό, καούρα και δυσπεία, ναυτία ή φούσκωμα.	Διατροφή με άφθονα τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο (τυριά, σαρδέλες, μπρόκολο) που οφείλει την έγκυος και το έμβρυο.	
10η	Το έμβρυο είναι ακόμα μικρό, αλλά τώρα μοιάζει με μωρό. Τα χέρια και τα πόδια του είναι μακρύτερα και μπορεί να τα λυγίσει στους αγκώνες και τα γόνατα.	Η μήτρα έχει το μέγεθος ενός γκρέιφρουτ. Ακόμη δεν δείχνετε έγκυος αλλά σίγουρα νιώθετε καλύτερα φορώντας πιο άνετα ρούχα. Μπορεί να συνεχίσετε να αισθάνεστε κουρασμένη και κυκλοθυμική, αυτά τα συμπτώματα θα διαρκέσουν για λίγο ακόμη.	Συνάντηση με διατροφολόγο για τη διατροφική πορεία μέχρι τη γέννα (λήψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, αποφυγή επαύξησης βάρους τροφές που δεν προσφέρουν τίποτα).	
11η	Σημαντική εβδομάδα της ανάπτυξης του εμβρύου. Η/Ο γιατρός μπορεί να ακούσει καθαρά και δυνατά την καρδιά του. Τα γεννητικά όργανα του εμβρύου αναπτύσσονται, ωστόσο το φύλλο δεν μπορεί ακόμη να προσδιοριστεί.	Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης εκδηλώνουν την καλή και την κακή του πλευρά. Τα μαλλιά και τα νύχια των χεριών και των ποδιών της εγκύου μεγαλώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί να παρατηρηθεί λιπαρότητα στο δέρμα και ακμή.	Προγραμματισμός ραντεβού με τον οδοντίατρο, καθημερινό βούρτσισμα δοντιών, λήψη συμπληρώματος ασβεστίου. Αν τα ούλα αιμορραγούν περισσότερο λόγω των ορμονών της εγκυμοσύνης και την αύξηση του όγκου του αίματος χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρσα.	
12η	Όλα τα μέρη του εμβρύου αναπτύσσονται. Μέχρι το τέλος αυτής της εβδομάδας αυτής, η πιθανότητα αποβολής μειώνεται σημαντικά.	Η έγκυος αισθάνεται πιο ενεργητική για τις επόμενες εβδομάδες. Η τυπική αύξηση του σωματικού βάρους είναι τώρα 1,5-5 κλά.	Πιθανή εμφάνιση ραγάδων στο στήθος, την κοιλιά, τους γοφούς και τους γλουτούς. Ενυδάτωση και ενίσχυση της ελαστικότητας του δέρματος με ειδικά λάδια και κρέμες.	
Μέχρι το τέλος του τρίτου μήνα, το έμβρυο είναι πλήρως διαμορφωμένο, με τους βραχίονες, τα χέρια, τα δάκτυλα, τα πόδια και τα δάκτυλα των ποδιών. Τα χέρια μπορούν να ανοίγουν και να κλείνουν. Τα νύχια στα χέρια και τα πόδια αρχίζουν να αναπτύσσονται και τα εξωτερικά αυτά διαμορφώνονται. Τα δόντια αρχίζουν να σχηματίζονται και τα αναπαραγωγικά όργανα επίσης αναπτύσσονται, αλλά το φύλλο του μωρού είναι δύσκολο να διακριθεί στον υπέρηχο. Το κυκλοφορικό και το ουροποιητικό σύστημα του εμβρύου λειτουργεί καθώς και το σκυτί του παράγει χολή.				