

2ο 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
13η	Τα μάτια κινούνται. Οι αστράγαλοι και οι καρποί έχουν σχηματιστεί. Αν και το κεφάλι εξακολουθεί να είναι δυσανάλογα μεγάλο, το υπόλοιπο σώμα αρχίζει να φαίνεται κανονικό.	Η μήτρα έχει μεγαλώσει ακόμη περισσότερο γεμίζοντας τη λεκάνη, ανάπτυξη της κοιλιάς προς τα πάνω μέσα στην κοιλιά. Αν λόγω της πρωινής αδιαθεσίας δεν είναι μπει κιά, τώρα θα αρχίσουν να προστίθενται.	Ακούστε την καρδιά του μωρού στο ατρείδο.	
14η	Τα αυτιά τώρα αρχίζουν να φαίνονται, ο λαιμός γίνεται όλο και πιο ευδιάκριτος και το πηγούνι πιο εμφανές. Το μωρό τώρα έχει χαρακτηριστικά προσώπου και δακτυλικά αποτυπώματα. Επίσης, αρχίζει να ανταποκρίνεται σε εξωτερικά ερεθίσματα. Εάν η κοιλιά της εγγύου πιεστεί, το μωρό θα προσπαθήσει να το αποφύγει.	Το δέρμα και οι μύες αρχίζουν να τεντώνονται ώστε να φιλοξενηθεί όσο το δυνατόν καλύτερα το μωρό στην κοιλιά. Πιθανά συμπτώματα δυσκοιλιότητας, επειδή οι ορμόνες της εγκυμοσύνης χαλαρώνουν το έντερο.	Αντιμέτωπη της δυσκοιλιότητας με μέτρια άσκηση, πολλά υγρά, φρούτα και λαχανικά.	
15η	Το σώμα του καλύπτεται από πολύ λεπτό χνούδι (θα αποβληθεί κατά τη γέννηση). Τα φρύδια και τα μαλλιά στην κορυφή του κεφαλιού αρχίζουν να αυξάνονται, τα οστά γίνονται όλο και πιο σκληρά. Το μωρό μπορεί ακόμη και να βάζει στο στόμα του αντίχειρά του.	Η μήτρα μπορεί να είναι αισθητή περίπου 3 έως 4 εκατοστά κάτω από τον αφαλό. Η όρεξη ίσως έχει ανοίξει για τα καλά και η διάθεση ίσως έχει βελτιωθεί.	Αρχίστε να μαθαίνετε να κοιμάστε από την αριστερή πλευρά για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, δοκιμάστε να βάλετε μαξιλάρι στην πλάτη και ανάμεσα στα πόδια ή κάνετε χρήση μαξιλαριών εγκυμοσύνης που υποστηρίζουν ολόκληρο το σώμα.	
16η	Το νευρικό σύστημα λειτουργεί. Τα χέρια και τα πόδια κινούνται, και τα μαλλιά μεγαλώνουν στο κεφάλι.	Από εδώ και στο εφεξής οι κινήσεις του μωρού είναι αισθητές. Το σώμα αλλάζει με πολλούς άλλους τρόπους, η αύξηση του όγκου του αίματος για να υποστηρίξει την ανάπτυξη του μωρού, μπορεί να προκαλέσει ρινορραγίες και μπορεί να παρατηρηθεί ότι οι φλέβες των ποδιών είναι όλο και πιο ευφάνε.	Αν οι φλέβες των ποδιών είναι φουσκωμένες, προτείνονται χρήση ειδικών καλτσών, συχνή ανύψωση των ποδιών, ελαφρά άσκηση ώστε να βελτιωθεί η κυκλοφορία του αίματος.	
17η	Το μήκος είναι τώρα περίπου 12 εκατοστά και το βάρος έχει διπλασιαστεί τις τελευταίες δύο εβδομάδες φθάνοντας στα 100 γραμμάρια. Αρχίζει να σχηματίζεται λίπος, βοηθώντας την παραγωγή θερμότητας του μωρού και το μεταβολισμό του. Οι πνεύμονες αρχίζουν να εκπνέουν το αμνιακό υγρό, και το κυκλοφορικό και το ουροποιητικό σύστημα δουλεύουν. Τρίχες υπάρχουν στο κεφάλι, τα φρύδια και τις βλεφάρους του.	Η κοιλιά είναι πλέον εμφανής αφού φυσιολογικά το βάρος έχει αυξηθεί κατά 3-3,5 κιά.	Προσεκτική και αργή αλλαγή θέσης, ειδικά όταν υπάρχει μετακίνηση από ξαπλωμένη σε καθιστή θέση ή το αντίθετο, ή από καθιστή θέση σε όρθια, για την αποφυγή αισθήματος ζάλης ή λιποθυμίας. Στην περίπτωση αισθήσης ζαλάδας, καθίστε και χαμηλώστε το κεφάλι ή ξαπλώστε για λίγο.	
18η	Μήκος περίπου 14 εκατοστά από το κεφάλι έως τους γλουτούς και ζυγίζει περίπου 140-150 γραμμάρια. Έχει αντανακλαστικά και κλωτσάει. Μπορεί να χασμουριέται, να τεντώνεται, να έχει εκφράσεις προσώπου ακόμη και να συνοφρονείται. Οι γενεακοί κώδικες της γλώσσας ταχίζουν να αναπτύσσονται και μπορούν να διακρίνουν το γλυκό από το πικρό. Μπορεί να κλείσει τα χείλη, να καταπεί, ή ακόμη να πάθει και λόξιμα. Οι αμφιβληστροειδείς έχουν γίνει ενταθιστά στο φως, κι έτσι, αν ένα έντονα φως λάμψει στην κοιλιά της μαμάς, το μωρό πιθανώς να κινηθεί για να προστατέψει τα μάτια.	Η μήτρα έχει περίπου το μέγεθος ενός πεπονιού και πιθανά γίνεται αισθητή ακριβώς κάτω από τον αφαλό. Οι κινήσεις του μωρού είναι αισθητές. Η καρδιά πρέπει να ερωστεί 40-50% πιο σκληρά τώρα για να υποστηρίξει την εγκυμοσύνη.	Μην ξεχάσετε να ζητήσετε στιγματόμοπο από το υπερηχογράφημα, τώρα που το μωρό είναι πιο σχηματισμένο. Θυμηθείτε ότι τα υπερηχογραφήματα δεν μπορούν να εγγυηθούν την υγεία του εμβρύου, μπορούν ωστόσο να παρέχουν σιγουριά και να εντοπίσουν κάποια προβλήματα.	Αμνιοπαρακέντηση: Σε περίπτωση που ο μη επεμβατικός προγεννητικός έλεγχος (υπερηχογράφημα, βιοχημικός έλεγχος) ανιχνεύσει στοιχεία υψηλού κινδύνου για χρωμοσωμικές ανωμαλίες, προτείνεται η αμνιοπαρακέντηση, δηλαδή η λήψη αμνιακού υγρού για προσδιορισμό των εμβρυικών χρωμοσωμάτων (καρυότυπος). Η αμνιοπαρακέντηση πραγματοποιείται μετά τις 14 εβδομάδες αμνιόρροας. Δεν χρειάζεται αναισθησία. Πρόκειται για τη λήψη 20cc αμνιακού υγρού με παρακέντηση, με υπερηχογραφική καθοδήγηση. Η έγκυος αναπαύεται για λίγη ώρα μετά την αμνιοπαρακέντηση, και στη συνέχεια μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι. Για 24 ώρες θα αναπαύεται στο σπίτι, ώστε να αποφευχθεί η πρόωρη ρήξη των εμβρυικών υμένων. Τα πρώτα αποτελέσματα για την τριωμία 21 βγαίνουν σε 48 ώρες, ενώ για τον ολοκληρωμένο καρυότυπο χρειάζονται 15 ημέρες περίπου. Η εξέταση προτείνεται επίσης σε γυναίκες ηλικίας άνω των 35, ανεξάρτητα από το αν έχουν ανιχνευθεί ή όχι άλλα, ύποπτα για χρωμοσωμική ανωμαλία, ευρήματα.
19η	Μήκος περίπου 15-16 εκατοστά από το κεφάλι έως στους γλουτούς και ζυγίζει περίπου 200 γραμμάρια. Το δέρμα που αναπτύσσεται είναι διάφανο και κόκκινο, επειδή τα αμοφορά αγγεία είναι ορατά μέσα από αυτό. Μια κρεμοειδής λευκή προστατευτική επικάλυψη, η τυροειδής μεμβράνη (vernix) αρχίζει να δημιουργείται.	Καθώς το μωρό συνεχίζει να μεγαλώνει, κι έχει διανυθεί το μισό διάστημα της εγκυμοσύνης, μπορεί να υπάρχουν ενοχλήσεις και πόνοι χαμηλά στην κοιλιακή χώρα αλλά και γενικευμένο άλγος, ζάλη, αισθημα καούσας, κράμπες στα πόδια, δυσκοιλιότητα, ήπιτο οίδημα στους αστραγάλους και τα πόδια, καθώς και οσφυαλγία. Επίσης, η διαστολή των αμοφορών αγγείων μπορεί να προκαλέσει μικρά, προσωρινά κόκκινα σημάδια (κοκκινίλες) στο πρόσωπο, τους ώμους και τα χέρια.	Προσέξτε ώστε να μην κουραστείτε υπερβολικά από την ταχεία ανάπτυξη του μωρού, η οποία μπορεί να επιβαρύνει σημαντικά την καρδιά, τους πνεύμονες και τα νεφρά σας.	
20η	Μήκος περίπου 14-16 εκατοστά και βάρος περίπου 260 γραμμάρια. Ακούει ήχους – τη φωνή, την καρδιά και το στομάχι τις μαμάς να γουργουρίζει, όπως επίσης και ήχους από το εξωτερικό περιβάλλον. Θα καλύψει τα αυτιά του με τα χέρια του, εάν ένας δυνατός ήχος ακουστεί κοντά, και μπορεί ακόμη να τρομάξει και να τιναχθεί. Κινείται συχνά, στριφογυρίζει κουνιέται, δίνει γροθιές και κλωτσές.	Η εγκυμοσύνη βρίσκεται στο μέσο του 9μήνου. Η μήτρα είναι ακριβώς στο ύψος του αφαλού. Η περιφέρεια της μέσης έχει λίγο πολύ εξαφανιστεί, αλλά μόνο προσωρινά! Ο κίνδυνος των λοιμώξεων της ουροδόχου κύστης είναι αυξημένος τώρα, επειδή οι μύες του ουροποιητικού χαλαρώνουν. Η αναπνοή θα γίνει πιο βαθιά και παρατηρείται μεγαλύτερη εφίδρωση από το συνηθισμένο καθώς ο θυρεοειδής είναι πιο ενεργός.	Για να ανακουφίσετε τη μέση και την πλάτη από τους πόνους, φροντίστε να έχετε καλή στάση του σώματος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποιείτε ένα υποπόδιο ή μια εργονομική καρέκλα στο γραφείο, και αποφεύγετε να στέκεστε όρθια για πολλή ώρα.	Υπερηχογράφημα β' επιπέδου: Μεταξύ της 20ης και 24ης εβδομάδας κύησης πρέπει να πραγματοποιηθεί από ιατρό εξειδικευμένο στο εμβρυικό υπερηχογράφημα. Η εξέταση διαρκεί από 20-40 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του υπερηχογραφήματος εκτιμάται η ανάπτυξη και η μορφολογία του εμβρύου, ο πλακούντας, ο ομφάλιος λώρος, η ποιότητα του αμνιακού υγρού, η αιμάτωση της μήτρας κ.ά. Με το μορφολογικό υπερηχογράφημα του δεύτερου τριμήνου, δύνανται να ανιχνευτούν το 60% των 10% των εμβρύων με σύνδρομο Down που δεν ανιχνεύθηκαν στο 1ο τρίμηνο.
21η	Μήκος περίπου 18 εκατοστά και βάρος περίπου 300 γραμμάρια. Το έμβρυο σταθερά κερδίζει λίπος για να κρατηθεί ζεστό. Ο ρυθμός ανάπτυξής του επιβραδύνεται, αλλά τα οργανά του αναπτύσσονται, όπως η πέψη, συνεχίζονται να ωριμάζουν. Ένα κρεμοειδές προστατευτικό "βιοφίλμ", που αποτελείται από νερό, πρωτεΐνες και λιπίδια, το οποίο ονομάζεται caseosa vernix, παράγεται από τους αδένες και καλύπτει το δέρμα του. Οι οδοντικές θηλές των μόνιμων δοντιών του αρχίζουν τώρα να σχηματίζονται.	Η μήτρα αρχίζει να εκτείνεται πάνω από τον αφαλό. Πιθανόν το βάρος να έχει αυξηθεί κατά 4-6 κιά μέχρι τώρα.	Οργανώστε τα μαθήματα ανουδουνο τοκετού, αν δεν το έχετε ήδη κάνει μέχρι τώρα.	
22η	Μήκος περίπου 19,5 εκατοστά και βάρος περίπου 350 γραμμάρια. Οι μύες δυναμώνουν κάθε εβδομάδα ενώ έχουν αναπτυχθεί τα βλέφαρα και τα φρύδια. Κινείται και στριφογυρίζει στην κοιλιά, και δεδομένου ότι ανταποκρίνεται στον ήχο, το ρυθμό και τη μελωδία, του αρέσουν η ομίλια και τα τραγούδια. Μετά τη γέννησή του, οι ίδιοι ήχοι θα το ησυχάζουν.	Η μήτρα συνεχίζει να μεγαλώνει, και πιθανότατα η πρωινή αδιαθεσία έχει υποχωρήσει, η κοιλιά δεν είναι τόσο μεγάλη οπότε δεν παρατηρείται δυσκινησία. Πιθανές κράμπες ή ήπιτο οίδημα στους αστράγαλους και τα πόδια.	Αρχίστε να μιλάτε και να τραγουδάτε στο μωρό. Για να μειώσετε τις κράμπες, αυξήστε την πρόσληψη σε ασβέστιο και κάλιο, πίνοντας ένα ποτήρι γάλα πριν τον ύπνο ή τρώνοντας σνακ και τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως τα κρκελίφρουτα, τα πορτοκάλια και οι μπανάνες. Όταν παθαίνετε κράμπες στο πόδι, πιείτε τα δάκτυλα του ποδιού προς τα πίσω, προς τη μεριά του προσώπου σας, και την ίδια ώρα πιείτε το γόνατο προς τα κάτω ώστε να ισιώσει το πόδι σας.	
23η	Μήκος περίπου 20 εκατοστά και βάρος περίπου 450 γραμμάρια. Το σώμα σχηματίζεται και αποκτά αναλογίες νεογέννητου, αλλά το δέρμα εξακολουθεί να είναι "τσαλακωμένο", επειδή το μωρό πρέπει να κερδίσει βάρος. Το χνούδι στο σώμα του ίσως γίνεται πιο σκούρο.	Η στρωγγυλή κοιλιά είναι σίγουρα αισθητή. Το βάρος έχει αυξηθεί κατά 5,5-7 κιά. Οι κοιλιακές εκκρίσεις είναι αυξημένες και η οσμή τους πιο έντονη. Πιθανά πόνοι στη μέση.	Ελέγξτε με το γιατρό σας εάν το χρώμα ή η μυρωδιά των κοιλιακών εκκρίσεων αλλάζει σημαντικά, δεδομένου ότι θα μπορούσε να σηματοδοτήσει μόλυνση. Για τους πόνους στη μέση, ξαπλώστε, κάνετε ελαφρά μασάζ ή εφαρμόστε θερμότητα με ζεστό νερό στην περιοχή του πόνου. Δεδομένου ότι το δέρμα σας συνεχίζει να τεντώνεται, μπορεί να γίνει ήπιο και να σας πιάσει φαούρα. Διατηρείτε το δέρμα ενυδατωμένο με τη βοήθεια λωσιών ή κρέμας, ώστε να μειώσετε αυτά τα συμπτώματα αλλά και τις ενοχλητικές ραγάδες.	
24η	Μήκος περίπου 21 εκατοστά και βάρος περίπου 540 γραμμάρια. Έχει αρχίσει να παράγει λευκά αμοφοράκια, κυρίως για την καταπολέμηση ασθενειών και μολύνσεων, και μπορεί να ανταποκριθεί στα αγγίγματα και τους ήχους της μαμάς. Η μαμά μπορεί να νιώσει το λόξιμά του και κάποιες σπασμοδικές κινήσεις του.	Η μήτρα είναι περίπου 4-5 εκατοστά πάνω από τον αφαλό. Λήψη μισού κιά ανά εβδομάδα.	Προσκαλέστε τους αγαπημένους σας να ακούσουν τον καρδιακό παλμό του μωρού, βάζοντας το αυτί τους στην κοιλιά σας.	
25η	Μήκος περίπου 22 εκατοστά και βάρος περίπου 680 γραμμάρια. Το δέρμα αρχίζει να γίνεται πλέον αδιαφανές, με πολλές πετυχώσεις που καλύπτουν το σώμα. Οι κτύποι της καρδιάς ακούγονται με το σπηδοκόμο, ανάλογα με τη θέση του μωρού.	Η μήτρα συνεχίζει να μεγαλώνει προς τα πάνω, ίσως και προς τα πλαινά της κοιλιάς. Πιθανή ταλαιπωρία από αμοφορικές δυσκοιλιότητες, δυσπεψία και καούρες.	Για την ανακούφιση από αμοφορικές, προτείνονται ζεστά ή χλιαρά μπάνια 2-3 φορές την ημέρα ώστε να χαλαρώσει η περιοχή. Αποφύγι μεγάλης προσπάθειας κινήσεις και μεγάλης παραμονής στην τουαλέτα. 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως και καταναλώση καθημερινά κατά μέσο όρο 35 γραμμαρίων φυτικών ινών, όπως δημητριακά και όσπρια, φρούτων και φυτικών χυμών.	Η εξέταση που ανιχνεύει το διαβήτη κύησης, η καμψύλη γλυκόζης μπορεί να γίνει από την 24η και μέχρι την 28η εβδομάδα.