

### 3ο τρίμηνο εγκυμοσύνης

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

Εβδομάδα	Το έμβριο	Η μέλλουσα μητέρα	Συμβουλές εβδομάδας	Πιθανά επιπρόσθετα συμπτώματα ή προβλήματα και αντιμετώπιση
26η	Η ακοή του μωρού έχει αναπτυχθεί πλήρως, και καθώς αντιδρά στους ήχους, ο παλμός του αυξάνεται. Μπορεί να κινηθεί στους ρυθμούς της μουσικής. Οι πνεύμονες εξακολουθούν να αναπτύσσονται, αλλά δεν είναι ακόμη ώριμοι. Τα ματίβια των εγκεφαλικών κυμάτων του μωρού σας φαίνονται πλέον σαν να είναι τελεσίμορφο. Κι επίσης, έχει αναπτύξει τα ματίβια του ύπνου και της εγρήγορσης.	Οι συνεχείς μετακινήσεις του μωρού πρέπει να είναι καθημερινές για τη μητέρα. Το βάρος είναι πιθανό να αυξάνεται κατά περίπου 400-500 γραμ. ανά εβδομάδα.  Πιθανή αίσθηση πόνου στα πλευρά και πίεση στην σπονδυλική στήλη όσο το μωρό μεγαλώνει και απλώνει τα οστά σας, αίσθηση δυσπέψιας και καούρας, δυσφορία στη λεκάνη και τους γοφούς, ή αίσθηση χάρωσης των συνδέσμων καθώς προετοιμάζονται για τον τοκετό. Επίσης τοιμημάτων στο κάτω μέρος της κοιλίας όσο οι μύες της μήτρας τεντώνονται.	Αρχίστε να αναζητάτε τον άνθρωπο που θα βοηθάει εσάς και θα φροντίζει το μωρό μετά τον τοκετό, αλλά κι όταν θα επιστρέψετε στην εργασία σας. Δεν είναι ναυρική, εκμεταλλεύεται το χρόνο που έχετε τώρα και εξετάσει όλες τις επιλογές σας. Για να εκτονωθεί η πίεση στη μέση σας, προσπαθήστε να έχετε τη σωστή στάση του σώματος, να κάθεται με ίσια την πλάτη σε καρέκλα που προσφέρει καλή υποστήριξη της μέσης, να κοιμάται στο πλάι με ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας, φοράτε παπούτσια άνετα με χαμηλά τακούνια και καλή υποστήριξη της καμάριας, χρησιμοποιείτε ένα θερμαντικό μαξιλάρι και ρυθίστε την/τον γιατρό σας αν επιτρέπεται να πάρει παυσίτονο.	Αιμορραγία: Μερικές κηλίδες αίματος μπορεί να είναι σημάδι ενός σοβαρού προβλήματος, όπως: Πρόδρομος πλακούντας (ο πλακούντας που μεγαλώνει χαμηλά και καλύπτει τον τράχηλο της μήτρας). Αποκόλληση του πλακούντα (διαχωρισμός του πλακούντα από το τοίχωμα της μήτρας). Πρώτος τοκετός.
27η	Το μωρό τώρα μπορεί να πιλάει το δάκτυλο του. Το πιπίλισμα το ηρεμεί κι ενισχύει τους μύς στα μάγουλα και το στήθος. Επίσης, μπορεί τώρα να κλάφει.	Πιθανή εμφάνιση ραγάδων στην κοιλιά όσο η μήτρα συνεχίζει να μεγαλώνει. Βάρος περίπου 8 έως 11 κιλά με την ισορροπία και την κινητικότητα να αλλάζει όσο το μέγεθος αυξάνεται.	Μιλήστε με την/τον γιατρό ή τη μαία σας για τον τοκετό, το μαιευτήριο και τις διαδικασίες, όλα τα απαραίτητα που θα έχετε μαζί σας για εσάς και το μωρό, το ενδεχόμενο καισαρικής κ.α., ώστε να προετοιμαστείτε κατάλληλα.	Καλέστε το γιατρό σας αμέσως μόλις παρατηρήσετε οποιαδήποτε αιμορραγία.
28η	Μήκος περίπου 26 εκατοστά από το κεφάλι μέχρι τους γλουτούς, ή έχει συνολικό μήκος περίπου 40 εκατοστά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα, και ζυγίζει περίπου 1-1,2 κιλά. Τα εγκεφαλικά κύματα παρουσιάζουν ταχεία κίνηση των ματιών (REM), που σημαίνει ότι το μωρό μπορεί να ονειρεύεται. Τα βλέφαρά του ανοίγουν και οι πνεύμονες του συνεχίζουν να αναπτύσσονται.	Η μήτρα εκτείνεται πολύ πάνω από τον αφαλό. Καθώς το μωρό μεγαλώνει και γίνεται δυνατότερο, εμφανίζονται κράμπες στα πόδια, ήπιο οίδημα των αστραγάλων και των ποδιών, δυσκολία στον ύπνο και την αναπνοή, γενικευμένο κοιλιακό άλγος, αδεξιότητα ή διάσπαρτες συσπάσεις Braxton Hicks (ακλήρωση και χαλάρωση της μήτρας, σαν μια πρόβα για τον τοκετό). Επίσης συγχωρία όσο η μήτρα συνεχίζει να πιέζει την κύστη.	Ο σύντροφός σας ίσως σχεδιάζει να είναι μαζί σας στην αίσωση τοκετού, αλλά καλό θα είναι να συναντήσετε τη μαία που θα σας αναλάβει για να σας εξηγήσει τι να περιμένετε μέσα στο χειρουργείο και να σας υποστηρίξει τις ώρες του τοκετού.	
29η	Μετρά ήδη περίπου 38-42 εκατοστά από την κορυφή ως τα πόδια, και ζυγίζει περίπου 2,1-2,7 κιλά. Από αυτή την εβδομάδα και μέχρι τη γέννηση το βάρος του σχεδόν θα τριπλασιαστεί. Επίσης αυξάνεται το λίπος κάτω από το δέρμα του ενώ ταυτόχρονα αυξάνεται και η ενέργειά του εξαιτίας αυτού του γεγονότος. Έτσι εφθονούνται και οι πολλές κλιματιές.	Πιθανοί πονοκεφάλοι ή ζαλάδες λόγω της δυσκολίας στον ύπνο, αλλά ίσως και του χαμηλού επιπέδου σακχάρου στο αίμα, οπότε προετοιμαστείτε συχνά και τακτικά γεύματα. Πιθανή αίσθηση φαυρούρας στην κοιλιά καθώς το δέρμα τεντώνεται και γίνεται λεπτότερο και πιο ευαίσθητο. Πόνος στη μέση, τα πόδια και την πύελο είναι από τα συνήθη συμπτώματα, όπως επίσης αμφοροδίες, δυσκολία κατά, αϋνίες, συγχωρία και κίρασι, αλλά όλα αυτά εξαφανίζονται μετά τον τοκετό.	Εσκουραστείτε όσο είναι ακόμη καιρός. Τα πράγματα θα είναι πολύ διαφορετικά όταν θα έρθει το μωρό στο σπίτι.	
30η	Το δέρμα του μωρού γίνεται όλο και πιο απαλό, ο εγκεφαλικός ιστός του αναπτύσσεται και είναι τόσο δυνατό που μπορεί να πιώσει γερά ένα δάκτυλο.	Καούρα, πρόβιο ή γενική δυσφορία λόγω της μεγάλης κοιλιάς, δυσκολία στον ύπνο και καούραση, είναι συνήθισμένα συμπτώματα από αυτή την εβδομάδα και μέχρι τον τοκετό.	Ετοιμάστε την τσάντα με τα πράγματα που θα χρειαστείτε στο μαιευτήριο, αν δεν το έχετε ήδη κάνει.	
31η	Ακούει ευδιάκριτα ήχους, όπως γιγαστές φωνές και μουσική. Είναι αυτοί οι ήχοι που θα το καθησυχάζουν λίγο αντέραρα που θα έρθει στον κόσμο.	Η μήτρα γεμίζει ένα μεγάλο μέρος της κοιλιάς, το πιθανό βάρος είναι 10-14 κιλά.	Κάντε εξάσκηση στις αντιστάσεις σας και στις ασκήσεις χαλάρωσης. Επίσης, κάντε με το αυτοκίνητο τη διαδρομή μέχρι το μαιευτήριο ώστε να χρονομετήσετε πόση ώρα χρειάζεστε για να φτάσετε σε αυτό.	
32η	Μετρά περίπου 48 εκατοστά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα και ζυγίζει περίπου 1,7-2 κιλά. Μπορεί να γεμίσει σχεδόν όλο το χώρο στη μήτρα, αλλά εξακολουθεί να έχει αρκετό χώρο για να κάνει τούμπες. Εξαιρείται στην αναπνοή και το αναγκολόγισμα των ματιών. Αρχίζει ογιό-ογιό να παίρνει θέση με το κεφάλι προς τα κάτω.	Επισκεφθεί την/τον γιατρό σας κάθε δύο εβδομάδες μέχρι τον τελευταίο μήνα, όταν τότε μάλλον οι επισκέψεις θα γίνουν εβδομαδιαίες. Πόνος στην πλάτη και κράμπες στα πόδια. Πιθανά εμφανίζεται το πρωτόγαλα στο στήθος και οι θηλές σκουραίνουν όλο και πιο πολύ.	Ενημερωθείτε για τη δυνατότητά σας να αποθηκεύσετε τα βλαστοκύτταρα του μωρού σας.	Συσπάσεις Braxton Hicks: Μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε ήπιες συσπάσεις, οι οποίες είναι η "πρόβερμανση" της προετοιμασίας της μήτρας σας για τον τοκετό. Οι συσπάσεις Braxton Hicks δεν είναι: τόσο έντονες όσο οι συσπάσεις του πραγματικού τοκετού, μπορούν ωστόσο να εξελιχθούν και να οδηγήσουν στον τοκετό.
33η	Στις επόμενες εβδομάδες θα συμβούν πολλά κι εντυπωσιακά όσον αφορά στην ανάπτυξη του. Θα κερδίσει περισσότερο από το μισό βάρος της γέννησής του μέσα στις επόμενες επτά εβδομάδες. Αρχίζει να κινείται λιγότερο τώρα καθώς στριμώνεται με τα γόνατα λυγισμένα, τα πηγούνια να ακουμπά στο στήθος και τα χέρια και τα πόδια σταυρωμένα.	Βάρος 11-14 κιλά, περίπου 1 κιλό / εβδομάδα που παίρνει τώρα, περίπου το μισό πηγαίνει στο μωρό.	Το σεξ με τον σύντρόφο σας είναι ασφαλές τώρα αν και μπορεί να είναι πολύ άβολο.	Μια βασική διαφορά είναι ότι οι πραγματικές συσπάσεις τοκετού σταδιακά γίνονται σε όλο και μικρότερο διάστημα μεταξύ τους, και είναι πιο έντονες. Αν ωστόσο έχετε κενκινίσει στο πρόσωπο και η αναπνοή σας κωνταίνει μετά από κάθε σύσπαση ή αν οι συσπάσεις σας είναι τακτικές, επικοινωνήστε με την/τον γιατρό σας.
34η	Μετρά περίπου 50 εκατοστά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα και ζυγίζει περίπου 2,2 κιλά. Εξακολουθεί να παίρνει θέση με το κεφάλι προς τα κάτω αν και δεν είναι οριζική. Τα όργανά του είναι τώρα σχεδόν ώριμα, εκτός από τους πνεύμονες, και το δέρμα του είναι ροζ αντί για κόκκινο. Τα νύχια αναπτύσσονται, τα μαλλιά μεγαλώνουν και δεν κινείται τόσο εύκολα.	Η μήτρα σκληραίνει και μπορεί να εμφανιστούν συσπάσεις. Η λεκάνη έχει μεγαλώσει και μπορεί να ποσάει ειδικά στο πίσω μέρος.	Αρχίστε να σκεφτείτε για το αν θέλετε να δοκιμάσετε το θηλασμό. Συμβουλευτείτε έναν ειδικό γαλουχίας ή απλά να μιλήσετε με φίλους ή συγγενείς που μπορούν να μοιραστούν μαζί τις εμπειρίες τους. Καθώς το μέγεθος και το βάρος του στήθους αυξάνονται (μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης σας, το στήθος σας θα έχει αυξηθεί κατά περίπου 1 κιλό), βεβαιωθείτε ότι φοράτε τον κατάλληλο υποστηρικτικό στηθόδεσμο ώστε και η πλάτη σας να μην υποφέρει.	
35η	Οι πνεύμονες έχουν σχεδόν αναπτυχθεί, εξακολουθεί να συγκεντρώνει αποθέματα λίπους κάτω από το δέρμα του, ώστε να κρατηθεί ζεστό μόλις αφήσει τη μήτρα.	Η μήτρα είναι περίπου 15 εκατοστά πάνω από τον αφαλό.	Βεβαιωθείτε ότι έχετε συγκεντρώσει τα απαραίτητα ρούχα του μωρού, τον εξοπλισμό που χρειάζεται (κάθισμα αυτοκινήτου, αποστερωτά, μπιμπερό, κούνια ή κούνια, ίσως καρότσι από την αρχή, ειδικά αν γεννήσετε καλοκαιρία).	Η/Ο γιατρός θα πραγματοποιήσει εξέταση για στρεπτόκοκκο ομάδας Β, από τώρα έως και την 37η εβδομάδα.
36η	Μετρά περίπου 52 εκατοστά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα και ζυγίζει περίπου 2,7 κιλά. Τώρα έχει κατέβει χαμηλότερα στην κοιλιά με το κεφάλι προς τα κάτω ώστε να πάρει τη σωστή θέση για τη γέννηση. Ο εγκεφαλικός του αναπτύσσεται ταχύτατα.	Η μήτρα έχει μεγαλώσει κατά πολύ τις τελευταίες εβδομάδες και πιθανότατα να φτάνει κάτω από τα πλευρά. Μετά από αυτή την εβδομάδα, γίνονται συχνότερες οι επισκέψεις στην/τον γιατρό (μία φορά την εβδομάδα). Μπορεί να παρατηρηθούν εναλλαγές στο επίπεδο κόπωσης, στη διάθεση και την ενέργεια.	Σκεφτείτε τις καθημερινές και αναγκαίες εργασίες, όπως το μαγειρέμα και την καθαριότητα, και ορίστε ποιες θα σας βοηθήσει, ιδιαίτερα κατά τις πρώτες ημέρες στο σπίτι με το μωρό.	
37η	Είναι περίπου 53 εκατοστά και ζυγίζει περίπου 2,9 κιλά, το δέρμα του γίνεται όλο και πιο ροζ χάνοντας τη ρυτίδωμένη εμφάνισή του. Το κεφάλι του συνήθως σε αυτή την εβδομάδα, τοποθετείται κάτω, μέσα στη λεκάνη της μητέρας.	Η μήτρα μπορεί να παραμείνει στο ίδιο μέγεθος με την προηγούμενη εβδομάδα αλλά το βάρος τώρα να είναι 12-15 κιλά.	Έχετε έτοιμα τα πράγματά σας και τα πράγματα του μωρού σας για το μαιευτήριο, σε περίπτωση που σας πιάσουν οι πόνοι ναυρικής.	Κοντά στην προβλεπόμενη ημερομηνία σας, μπορεί να αρχίσετε να βλέπετε κτηρινωπό υγρό να ρέει από τις θηλές σας. Αυτή η ουσία ονομάζεται πρωτόγαλα και θα βρέξει το μωρό σας κατά τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση.
38η	Το μωρό είναι σχεδόν έτοιμο να γεννηθεί. Το λευκό παχύρρεστο υγρό (vernix), το χνούδι και τα μαλλιά που καλύπτουν το δέρμα του αρχίζουν τώρα να εξαφανίζονται. Παίρνει αντισώματα από τη μητέρα για να προστατευτεί από τις λοιμώξεις, και η ανάπτυξη του αρχίζει τώρα να επιβραδύνεται.	Πιθανότατα η κοιλιά και γενικότερα το μέγεθος δεν θα μεγαλώσει. Το 95% των μωρών γεννιούνται μέσα στις 2 προηγούμενες εβδομάδες από την τελική ημερομηνία.	Βρείτε τους εθελοντές φίλους, συγγενείς κοντά στο σπίτι σας που θα προσφερθούν να σας διακομίσουν στο μαιευτήριο, σε περίπτωση που την ώρα που σας πιάσουν οι πόνοι ή σπάζουν τα νερά σας βρεθείτε μόνη στο σπίτι.	Κολπικές εκκρίσεις: Μπορεί να έχετε περισσότερες κολπικές εκκρίσεις κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου. Αν η ροή είναι αρκετά μεγάλη, τόσο ώστε να μην σας καλύπτουν τα σερβιετικά, επικοινωνήστε με την/τον γιατρό σας.
39η	Οι μύες των χεριών και των ποδιών του είναι τώρα πολύ δυνατοί και τα νύχια του έχουν αναπτυχθεί. Το κεφάλι του είναι στην πύελο της μητέρας – μια θέση με το κεφάλι προς τα κάτω.	Άβολη αίσθηση λόγω του μεγέθους. Η μήτρα έχει γεμίσει τη λεκάνη και το μεγαλύτερο μέρος της κοιλιάς, ωθώντας σπύρσις άλλο στην περιοχή αυτή. Το κέντρο βάρους έχει αλλάξει, με αποτέλεσμα να αισθάνεστε "πο άεδια σι" ότι συνήθως.	Βρισκόμαστε στην τελική ευθεία, παρακολουθήστε τα σημάδια, μπορεί να γεννηθείτε ανά πάσα στιγμή, αλλά προσοχή να μην σας γίνει εμμονή. Κάποιες συσπάσεις μπορεί να σας παραπλανήσουν. Οι πραγματικοί πόνοι του τοκετού γίνονται όλο και πιο δυνατοί, όσο ο χρόνος περνά.	Εάν διαπιστώσετε εφθηνική και μεγάλη ροή υγρού, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι έψασαν τα νερά σας (αν και μόνο στο 8% των εγκύων γεννητικών σπάνε τα νερά πριν αρχίσουν οι συσπάσεις). Και σε αυτή την περίπτωση, καλέστε την/τον γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν.
40η	Τα αγόρια συχνά έχουν την τάση να ζυγίζουν λίγο περισσότερο από τα κορίτσια. Το χνούδι έχει πέσει τώρα από τα περισσότερα σημεία του σώματός του. Όταν το μωρό γεννηθεί, είναι πιθανό να έχει χνούδι στους ώμους του, στις πτυχώσεις του δέρματος, στις πλάτες και στα αυτιά.	Είναι σχεδόν η ώρα! Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας αν δεν υπάρχουν συμπτώματα τοκετού. Μόνο το 5% των μωρών γεννιούνται ακριβώς την προβλεπόμενη ημερομηνία λήξης της προθεσμίας. Μπορεί να υπάρχει δυσκολία στον ύπνο καθώς κομμάτι δεν είναι άνετο.	Αν ωστόσο ότι ήρθε η ώρα να γεννηθείτε μέσα στις επόμενες ώρες, μην τρώτε. Ακόμα και κάτι ελαφρύ στο στομάχι σας μπορεί να σας προκαλέσει ναυτία. Εσκουραστείτε συχνά τα πόδια σας.	